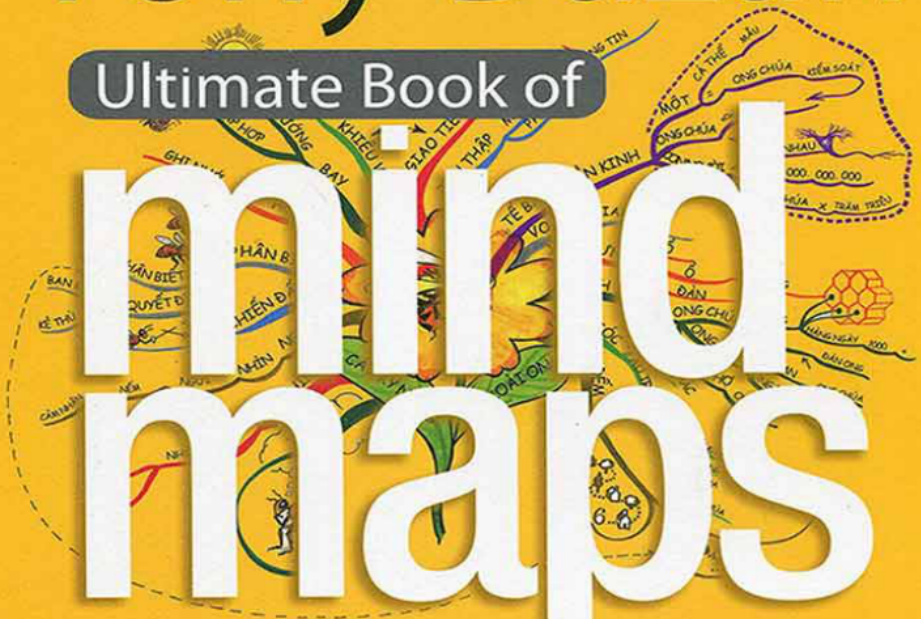
THE INTERNATIONAL BESTSELLING AUTHOR

Tony Buzan

Ultimate Book of

mind maps



Nền tảng & ứng dụng của

Bản đồ Tư duy

Tăng cường sức khỏe thể chất và trí tuệ

Tăng cường trí nhớ

Thay đổi cuộc đời bạn

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Bạn có muốn:

* Mình có thể nghĩ ra được nhiều ý tưởng đột phá cùng những cách giải quyết vấn đề đầy sáng tạo?

* Ghi nhớ các thông tin và dễ dàng hồi tưởng lại sau đó, ngay cả khi đang chịu nhiều áp lực?

* Đạt được những mục tiêu đã đề ra?

* Thay đổi định hướng nghề nghiệp, hay bắt đầu xây dựng việc kinh doanh của riêng mình?

* Trở thành nhà quản lý thời gian xuất sắc?

* Dễ dàng điều hành các cuộc họp một cách hiệu quả?

* Lập dự án và quản lý ngân sách một cách hoàn hảo?

* Tự tin thực hiện phần thuyết trình của mình?

* Dành nhiều thời gian hơn cho bản thân và gia đình?

* Tận hưởng thành công nối tiếp thành công?

Nếu bạn trả lời "Có" với bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn đã chọn đúng cuốn sách cho bản thân! Bản đồ Tư duy là công cụ tư duy độc đáo, duy nhất có thể giúp bạn khơi dậy năng lực trí tuệ thiên phú của mình, đồng thời giúp bạn tỏa sáng trong mọi lĩnh vực bạn trải nghiệm. Cuốn sách này sẽ cung cấp những chỉ dẫn đáng tin cậy để bạn có thể sử dụng được công cụ tuyệt vời ấy.

Chương 1 – Bản đồ Tư duy là gì? – giới thiệu về Bản đồ Tư duy và những "quy luật" căn bản về Bản đồ Tư duy. Chương này cũng hướng dẫn từng bước để bạn biết cách lập nên Bản đồ Tư duy đầu

tiên của mình.

Chương 2 – Hiểu bộ não, giải phóng tiềm năng của bản thân – khám phá sâu hơn, để hiểu tại sao việc dùng Bản đồ Tư duy mang lại hiệu quả, cũng như cách thức mà công cụ này thực sự giúp bộ não học hỏi và tư duy sáng tạo.

Chương 3 – Mô hình cải thiện kiểu tư duy lối mòn – giúp bạn tìm hiểu phương pháp học tập. Chương này cung cấp cho bạn một mô hình học tập và thành công vô cùng đơn giản và hiệu quả mà bạn có thể kết hợp sử dụng với Bản đồ Tư duy. Với mô hình TEFCAS và Bản đồ Tư duy, bạn sẽ luôn thành công.

Chương 4 – Mối liên hệ giữa sức khỏe thể chất và sức mạnh trí tuệ – nhấn mạnh tầm quan trọng của nền tảng thể chất đối với sức mạnh trí tuệ. Chương này sẽ chỉ cho bạn thấy những cách thức tối ưu giúp bạn đạt được sự cân bằng trong các hoạt động rèn luyện, ngủ nghỉ, trong chế độ dinh dưỡng chất lượng của bạn, và làm thế nào mà Bản đồ Tư duy có thể giúp bạn đạt được sự cân bằng này.

Chương 5 – Chương cuối cùng, về Bản đồ Tư duy và những thành công trong cuộc sống hàng ngày. Chương này sẽ giới thiệu với bạn một vài cách (trong vô vàn cách) sử dụng Bản đồ Tư duy để lập kế hoạch trong môi trường công sở, trong đời sống xã hội và trong mọi khía cạnh của cuộc sống thường ngày. Bạn có thể dùng các Bản đồ Tư duy ví dụ ở chương này để tự mình tìm kiếm cảm hứng và khả năng tưởng tượng tuyệt vời của bản thân, và bạn có thể an tâm vì bạn sẽ thể hiện tài năng và giá trị của mình trong mọi việc, mọi tình huống.

Bản đồ Tư duy đã thay đổi cuộc sống của tôi theo hướng tốt đẹp hơn, một cách tuyệt vời và đáng kinh ngạc. Tôi biết chúng cũng sẽ có tác dụng tương tự với bạn.

Hãy sẵn sàng đón nhận những điều lý thú!

Các nội dung chính của chương 1:

► Vì sao Bản đồ Tư duy có thể hỗ trợ bạn?

► Bạn cần gì để tạo lập một Bản đồ Tư duy?

► Bảy bước tạo nên một Bản đồ Tư duy

► Tạo lập Bản đồ Tư duy đầu tiên

Chương 1
BẢN ĐỒ TƯ DUY LÀ GÌ

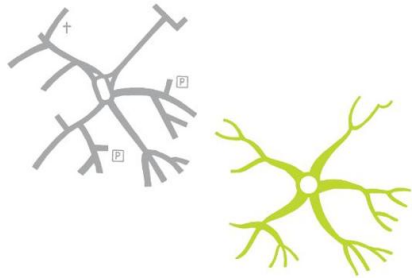
"Bản đồ Tư duy là công cụ có thể thay thế toàn bộ lối tư duy hàng lối đã định hình sẵn trong bộ não. Công cụ này có thể vươn ra mọi hướng để nắm bắt những suy nghĩ từ mọi góc độ."– **Michael Michalko**, *trích từ "Cracking Creativity" (tạm dịch: Sự sáng tạo tuyệt vời)*

Bản đồ Tư duy là công cụ tổ chức suy nghĩ cơ bản – một dụng cụ đa năng hỗ trợ bộ não của bạn.

Sử dụng Bản đồ Tư duy là cách đơn giản nhất để đưa thông tin vào bộ não, để sau đó bạn có thể dễ dàng và nhanh chóng "truy xuất" lại những gì đã ghi nhớ. Đây cũng là phương pháp ghi chép sáng tạo và hiệu quả. Tất cả đều rất đơn giản.

Bạn có thể tìm một Bản đồ Tư duy mẫu bất kỳ và so sánh với bản đồ của một thành phố. Vùng trung tâm của Bản đồ Tư duy tương tự như khu vực trung tâm của thành phố – thể hiện những ý tưởng quan trọng nhất. Những tuyến đường chính bắt nguồn từ khu vực trung tâm thể hiện những suy nghĩ "phụ" được phát triển từ ý tưởng chính ở trung tâm, và cứ thế phát triển tiếp ra các ý tưởng chi tiết hơn. Bạn có thể thêm vào những hình ảnh và hình dạng đặc biệt để thể hiện những khu vực mình yêu thích, hay những ý tưởng đặc biệt thú vị.

So sánh một Bản đồ Tư duy và bản đồ của một thành phố



Cũng như bản đồ các tuyến đường, Bản đồ Tư duy sẽ:

* Cho bạn cái nhìn tổng quan về toàn bộ đề tài/môn học hay cả lĩnh vực.

* Cho phép bạn lập kế hoạch theo từng bước, hay giúp bạn đưa ra quyết định. Sau đó, Bản đồ Tư duy sẽ tiếp tục hỗ trợ bạn theo sát kế hoạch của chính mình và biết đích xác mình đã đạt đến mức độ nào.

* Tập hợp tất cả dữ liệu về một mối.

* Tự tạo động lực cho bản thân để tìm ra những hướng đi mới, sáng tạo hơn.

* Luôn giữ được sự thích thú trong việc quan sát, đọc, nghiền ngẫm, và ghi nhớ.

Ngoài ra, Bản đồ Tư duy cũng là tấm bản đồ có phần thể hiện rõ ràng, giúp bạn định hướng trí nhớ, cho phép bạn sắp xếp lại các thông tin và suy nghĩ theo cách thức hoạt động tự nhiên của bộ não. Điều này có nghĩa là từ việc ghi nhớ đến "truy xuất" thông tin sau đó sẽ dễ dàng hơn, đáng tin cậy hơn việc dùng cách ghi chép truyền thống.

Tất cả các Bản đồ Tư duy đều có một số điểm chung: bạn cần dùng đến khá nhiều màu sắc để vẽ, và bạn luôn vẽ bản đồ từ vùng trung tâm rồi từ đó tỏa ra các nhánh ở chung quanh. Hệ thống các nhánh này gồm những đường cong, các biểu tượng, từ ngữ và hình ảnh. Với một Bản đồ Tư duy, những thông tin vốn từng được soạn dưới dạng danh sách dài thườn thượt giờ đây sẽ được chuyển thành dạng biểu đồ đầy màu sắc, mang tính tổ chức cao và dễ nhớ, dễ thuộc.

Vì sao Bản đồ Tư duy có thể hỗ trợ bạn?

Bản đồ Tư duy có thể hỗ trợ bạn trong rất nhiều lĩnh vực của cuộc sống, chẳng hạn như:

* lên kế hoạch

* giao tiếp

* tăng cường sự sáng tạo

* tiết kiệm thời gian

* giải quyết các vấn đề

* tập trung

* sàng lọc và sắp xếp suy nghĩ

* tăng khả năng ghi nhớ

* học hành nhanh hơn, hiệu quả hơn

* nhìn mọi việc từ góc độ "toàn cảnh"

* tiết kiệm giấy, hạn chế phá rừng, qua đó góp phần bảo vệ môi trường!

Trong tác phẩm "Cracking Creativity", tác giả Michael Michalko cho rằng Bản đồ Tư duy có khả năng:

* giúp bạn sử dụng được toàn bộ khả năng của bộ não

* giúp tâm trí bạn thanh lọc những bất ổn tinh thần

* giúp bạn tập trung hơn

* giúp bạn liên kết các thông tin rời rạc với nhau

* có được cái nhìn tổng quan lẫn chi tiết đối với từng dự án

* cho phép bạn cơ cấu các quan điểm theo một nhóm, sau đó sắp xếp lại các quan điểm này nhằm đưa ra sự đối chiếu, so sánh

* đòi hỏi bạn phải tập trung vào dự án đang thực hiện, và điều này sẽ giúp ích cho việc thu nạp thông tin vào bộ nhớ ngắn hạn, sau đó chuyển tiếp vào bộ nhớ dài hạn của bộ não.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ được cung cấp nhiều ví dụ về các cách thức vận dụng Bản đồ Tư duy vào cuộc sống, trong việc lên kế hoạch và tổ chức lại cuộc sống của mình vì sự thành công cao nhất. Ngoài ra, bạn cũng có thể vận dụng Bản đồ Tư duy để tìm kiếm những ý tưởng mới mẻ, đầy tính sáng tạo, cũng như không cần tốn nhiều công sức mà vẫn có thể tiếp thu những sự kiện và thông tin.

Thông qua những hoạt động này, bạn sẽ hiểu hơn về bộ não của mình, từ đó tìm ra phương pháp thích hợp với riêng bản thân, giúp cho việc học tập và ghi nhớ trở nên dễ dàng hơn. Thêm vào đó, một khi đã tìm ra được cách kích thích bộ não hoạt động, bạn sẽ có thể giải phóng được những tiềm năng của bản thân, cả về mặt thể chất lẫn trí tuệ.

Những thiên tài vĩ đại ghi chép như thế nào?

Bạn đã bao giờ thắc mắc rằng tại sao có những người lại trở thành những thiên tài kiệt xuất của thế giới? Một phần thành công của họ bắt nguồn từ phương pháp ghi chép mà họ sử dụng. Hãy thử điểm qua một vài gương mặt nổi bật sau:

* Leonardo da Vinci, người được mệnh danh là "Bộ não của thiên niên kỷ vừa qua"

* Michelangelo, nhà điêu khắc và nghệ sĩ vĩ đại thời Phục Hưng

* Charles Darwin, nhà Sinh vật học thiên tài

* Isaac Newton, người đã khám phá "Thuyết vạn vật hấp dẫn"

* Albert Einstein, cha đẻ của "Thuyết tương đối"

* Thủ tướng Anh Winston Churchill, chính trị gia và nhà văn nổi tiếng

* Pablo Picasso, người đã thay đổi diện mạo Mỹ thuật thế kỷ 20

* William Blake, họa sĩ và là nhà thơ người Anh, người nổi tiếng với tầm nhìn xa trông rộng

* Thomas Edison, nhà khoa học với những phát minh thực tiễn, góp phần thay đổi diện mạo thế giới

* Galileo, nhà khoa học đã góp phần thay đổi hoàn toàn nhận thức về vũ trụ của nhân loại thông qua chính quá trình quan sát thiên

văn của mình

* Thomas Jefferson, một học giả, một trong những nhân vật ký tên vào Bản Tuyên ngôn Độc lập của Hoa Kỳ

* Richard Feynman, nhà khoa học từng đoạt giải Nobel

* Marie Curie, nhà Vật lý học, Hóa học từng hai lần đoạt giải Nobel.

Ở những con người xuất chúng này có một điểm chung, đó là cách ghi chép của họ không hề tuân theo kiểu ghi chép truyền thống, tức là chủ yếu dùng phương tiện ngôn ngữ và trình bày theo hàng lối. Họ sử dụng công cụ ngôn ngữ- hình ảnh.

Như vậy, nếu bạn đang cân nhắc dùng Bản đồ Tư duy làm phương pháp ghi chép cho bản thân, bạn đang trên đường đến với đền thờ dành cho những thiên tài vĩ đại trên. Phương pháp những con người vĩ đại trên sử dụng cũng tương tự như Bản đồ Tư duy, gồm những yếu tố chính cấu tạo nên một Bản đồ Tư duy. Bằng cách đó, họ có thể hình dung rõ ràng hơn các ý nghĩ trong đầu mình; nhờ vậy, họ có thể sắp xếp, tổ chức ý tưởng để tạo nên những bước sáng tạo nhảy vọt trong lĩnh vực mình đang theo đuổi.

Nói cách khác, Bản đồ Tư duy chính là một người bạn đồng hành lý tưởng của bạn trên đường đến thành công.

CÁCH HỮU HIỆU GIÚP BẠN HÌNH DUNG RÕ RÀNG NHỮNG SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Vì sao việc sử dụng ngôn ngữ hình ảnh lại hữu hiệu trong việc tổ chức, phát triển và ghi nhớ các suy nghĩ của con người? Đó là do bộ não của chúng ta vốn có chức năng tiếp nhận thông tin thông qua thị giác. Vì vậy mà khi thể hiện thông tin thông qua ngôn ngữ hình ảnh, chúng ta sẽ dễ ghi nhớ hơn.

Đã có nhiều nghiên cứu chứng minh điều này. Ví dụ, trong một thí nghiệm, những người trưởng thành được cho xem 2.560 bức ảnh, tốc độ khoảng 10 giây một bức. Sau đó, họ được cho xem 280 cặp ảnh; trong cặp ảnh này, một bức nằm trong số những bức ảnh họ đã xem ban nãy, bức còn lại không nằm trong bộ ảnh trên. Kết quả mà các nhà nghiên cứu ghi nhận được là khả năng ghi nhớ những bức ảnh đã xem của những người này lên đến 85-95%.

Bản đồ Tư duy giúp khả năng tiếp nhận thông tin bẩm sinh bằng thị giác của bạn phát huy mạnh mẽ. Kết hợp với hình ảnh, màu sắc và những nhánh cong, Bản đồ Tư duy sẽ càng kích thích thị

giác của bạn nhiều hơn so với những phương pháp ghi chép thông thường, vốn chỉ bao gồm những hàng lối đều đặn và đơn sắc. Nhờ vậy, với Bản đồ Tư duy, khả năng ghi nhớ và "truy xuất" thông tin của bạn sẽ được cải thiện đáng kể.

Để bắt đầu hành trình khám phá phương pháp, đầu tiên bạn hãy tưởng tượng bộ não của mình như một thư viện vừa mới được xây và hãy còn trống không. Không gian này đang chờ được bạn lấp đầy, với những dữ liệu, thông tin dưới dạng sách vở, các cuộn băng video, phim ảnh, các đĩa CD và DVD.

Bạn chính là nhà Quản lý thư viện, đang cần phải đưa ra quyết định xem bạn muốn lưu trữ nhiều hay ít. Rất tự nhiên, bạn sẽ chọn lưu trữ nhiều.

Thứ hai, bạn cần lựa chọn việc có tổ chức thông tin hay không. Nếu bạn chọn phương án không tổ chức lại thông tin, bạn chỉ đơn giản là đặt hàng thật nhiều thùng sách và những thứ máy móc điện tử, rồi cứ thế để tất cả chồng chất lên nhau, trên sàn, ngay giữa thư viện của bạn.

Và rồi sau đó, khi có người bước vào thư viện và hỏi bạn về một quyển sách, hay muốn tìm kiếm thông tin trong một quyển sách nào, bạn sẽ nhún vai và đáp: "Ở đâu đó trong những chồng đồ kia kìa. Chúc anh may mắn tìm ra nó nhé!".

Câu chuyện minh họa trên thể hiện tình trạng thường thấy trong đầu óc của rất nhiều người trong chúng ta. Tâm trí của họ, ngay cả khi họ nghĩ là trong đầu đã có sẵn thông tin mình cần, luôn ở trong tình trạng lộn xộn, bừa bãi, đến độ họ không thể nào lấy được thông tin ấy ra ngay tại thời điểm cần đến nó nhất. Điều này gây ra tâm lý chán nản và cảm giác rụt rè, không sẵn sàng khi bắt tiếp nhận hay giải quyết một thông tin mới, vấn đề mới. Ngoài ra, bạn hãy tự hỏi mình xem: Nếu như không thể sử dụng được bất kỳ dữ liệu nào trong đầu, vậy thì việc tiếp nhận thêm thông tin mới liệu có ích gì?

Giờ hãy đến với một hình ảnh tưởng tượng khác. Lần này, thư viện của bạn là nơi lưu trữ lượng thông tin lý tưởng về tất cả những đề tài bạn muốn biết. Nơi đây, thay vì bị chất chồng giữa sàn nhà không theo một thứ tự phân loại nào, thông tin sẽ được phân chia thành nhiều loại, sau đó lại tiếp tục được sắp xếp theo một trật tự hoàn hảo, gọn gàng ở đúng những vị trí mà bạn đã định sẵn trong đầu.

Thêm vào đó, thư viện này còn có một hệ thống truy xuất dữ liệu và truy cập dữ liệu với "công nghệ cảm ứng" - tức là dựa trên những cảm xúc và cảm giác, cùng với ý nghĩ của bạn để sàng lọc và lựa chọn thông tin bạn cần nhất. Việc truy xuất thông tin thế là chỉ trong chớp mắt!

Hiện thực hóa giấc mơ

Đó là một giấc mơ bất khả thi? Không đâu! Tất cả đều có thể thành hiện thực!

Bản đồ Tư duy chính là kho lưu trữ, đồng thời là một hệ thống truy cập thông tin và dữ liệu phi thường, như một thư viện khổng lồ thực sự tồn tại trong bộ não kỳ diệu của bạn.

Bản tất cả đồ những Tư duy thông giúp bạn tin cần học thiết hỏi, tổ một chức, cách lưu gọn trữ và gàng phân để loại khi cần, bạn có thể dễ dàng và nhanh chóng tìm thấy những gì mình muốn.

Bên cạnh đó, bạn thường hay có khuynh hướng nghĩ rằng mình càng đưa nhiều thông tin vào đầu thì càng tốt. Trên thực tế, làm như vậy chỉ khiến bộ não càng dễ bị "quá tải" và rốt cuộc, việc truy xuất thông tin sẽ khó khăn hơn.

Tuy nhiên, Bản đồ Tư duy sẽ cho bạn thấy suy nghĩ này đã lỗi thời. Bằng cách nào ư? Khi sử dụng Bản đồ Tư duy, mỗi thông tin mà bạn đưa vào thư viện sẽ tự động kết nối chặt chẽ với tất cả những thông tin sẵn có ở đây. Nếu trong bộ nhớ của bạn càng có nhiều những "liên kết chặt chẽ" này, kết dính với từng thông tin trong não bạn, bạn sẽ càng dễ liên hệ và có thể nhanh chóng "truy xuất" ngay thông tin ấy khi cần thiết. Với Bản đồ Tư duy, quá trình học hiểu và gia tăng kiến thức của bạn sẽ ngày càng dễ dàng hơn.

Tóm lại, việc ứng dụng Bản đồ Tư duy vào việc học tập, công việc, thậm chí bất cứ khía cạnh nào của đời sống cũng để mang lại những ích lợi to lớn, giúp cuộc sống của bạn dễ chịu, thoải mái hơn mà vẫn đạt đến được thành công.

Đã đến lúc bắt tay vào thực hiện Bản đồ Tư duy đầu tiên của mình rồi đấy.

Bạn cần gì để tạo nên một Bản đồ Tư duy?

Lập nên Bản đồ Tư duy là việc vô cùng đơn giản, và những vật liệu bạn cần cũng khá đơn giản:

* Một trang giấy bất kỳ

* Bút màu

* Bộ não của bạn

* Trí tưởng tượng của chính bạn!

7 bước tạo lập một Bản đồ Tư duy

1. Lật trang giấy nằm ngang, hãy bắt đầu từ CHÍNH GIỮA trang giấy. Tại sao ư? Vì việc bắt đầu từ vị trí chính giữa sẽ tạo khoảng không tự do cho bộ não của bạn – điểm chính giữa chính là điểm mà từ đó, ta có thể tỏa các ý tưởng, mọi suy nghĩ ra mọi hướng và giúp bạn thể hiện chúng một cách thoải mái, tự nhiên.

2. Dùng một BỨC HÌNH bất kỳ (có thể là hình vẽ hay ảnh chụp, cũng có thể là ảnh cắt ra từ báo, tạp chí,...) đặt vào vị trí chính giữa, để minh họa cho ý tưởng chính của bạn. Vì sao? Vì một hình ảnh đáng giá cả ngàn từ, và còn có thể tạo động lực giúp bạn sử dụng tiếp đến Trí tưởng tượng của mình. Với một bức hình ở giữa trang giấy sẽ giúp bạn cảm thấy thích thú, giữ cho bạn tập trung, còn bộ não sẽ hoạt động một cách hưng phấn.

3. Dùng nhiều MÀU SẮC khác nhau. Màu sắc, cùng với những hình ảnh sẽ khiến bộ não của bạn thấy thích thú. Những màu sắc sẽ mang đến cho Bản đồ Tư duy của bạn tính cộng hưởng lẫn sức sống, cùng với nguồn năng lượng dồi dào cho Tư duy Sáng tạo của bạn. Tất nhiên, cả niềm vui!

4. Tất cả các NHÁNH CHÍNH sẽ đều LIÊN KẾT với bức hình trung tâm, đầu còn lại là mối nối mở ra những nhánh phụ và những nhánh thể hiện ý chi tiết hơn. Làm như thế, bộ não sẽ hoạt động trên cơ sở sự liên kết, liên tưởng. Bộ não của chúng ta vốn dĩ có khuynh hướng liên hệ nhiều thứ lại với nhau. Nếu bạn xâu chuỗi các nhánh lại, bạn sẽ thấy dễ hiểu và dễ ghi nhớ hơn nhiều. Việc kết nối các nhánh chính, đồng thời cũng giúp khởi tạo và thiết lập một cơ cấu hay kiến trúc cơ bản cho các suy nghĩ của bạn. Điều này tương tự như việc trong tự nhiên, các nhánh cây thường đâm tỏa và phát triển thêm từ phần giữa của thân cây. Nếu giữa phần thân cây và các nhánh chính, hay giữa các nhánh chính và các nhánh phụ cùng các cành cây, có quá ít khoảng trống, theo tự nhiên, cây này sẽ không thể phát triển tốt. Nếu không xây dựng được sự liên kết trong Bản đồ Tư duy, mọi thứ (đặc biệt là trí nhớ và việc học của bạn) sẽ rời rạc và không thành hệ thống được. Vì thế, hãy nhanh liên kết, liên tưởng mọi thứ đi!

5. Bạn nên nhớ, khi vẽ các nhánh, hãy "tạo" cho chúng dáng CONG thay vì những đường thẳng băng. Lý do đơn giản là vì những đường thẳng chỉ càng khiến não bạn thấy nhàm chán và mau mệt mỏi hơn. Các nhánh cong cong trên Bản đồ Tư duy cũng tương tự những nhánh cây, chúng mang sức sống, đồng thời tạo sự thu hút với mắt nhìn của bạn.

6. Nên dùng MỘT TỪ KHÓA CHO MỖI NHÁNH! Chỉ với một từ (hay một cụm từ thật ngắn) sẽ khiến Bản đồ Tư duy của bạn có thêm sức mạnh cũng như tính linh động. Mỗi từ, mỗi hình ảnh như một phép nhân, từ đó sẽ tạo ra tiếp một hệ thống đặc biệt những liên tưởng và liên kết. Khi bạn dùng các từ khóa, chúng không bị ràng buộc và do vậy sẽ có thể khiến bạn bật nảy ra những ý tưởng và suy nghĩ mới. Trong khi đó, những cụm từ dài hay các câu thường có khuynh hướng khiến sự hăng hái của bộ não bị chùng xuống.

Một Bản đồ Tư duy với càng nhiều từ khóa sẽ giống như một bàn tay với đầy đủ các ngón tay khỏe mạnh đang vận động và phối hợp hiệu quả. Trong khi một Bản đồ Tư duy với chỉ toàn những câu chữ dài lê thê chỉ như một bàn tay mà các ngón đang bị bó nẹp.

7. Bổ sung các HÌNH ẢNH xuyên suốt Bản đồ Tư duy. Mỗi hình ảnh, ví dụ như bức hình ở trung tâm bản đồ, đều có ý nghĩa bằng cả ngàn từ. Thế nên, chỉ cần 10 bức hình trong Bản đồ Tư duy của mình, bạn đã có đến khoảng 10.000 từ chú thích rồi.

Tạo lập Bản đồ Tư duy đầu tiên

Để tạo nên Bản đồ Tư duy đầu tiên của mình, hãy chọn một chủ đề bất kỳ. Ta thử chọn chủ đề là kỳ nghỉ sắp tới của bạn nhé!

Thế là bạn sắp phải dùng đến sức mạnh của trí tưởng tượng và sự liên tưởng của mình để lập một Bản đồ Tư duy về nơi bạn muốn đến.

BƯỚC MỘT

Đầu tiên, lấy ra một tờ giấy cùng vài cây bút màu (bút, chì màu, bút sáp, bút lông,... đều được). Hãy xoay tờ giấy nằm ngang vì bạn sẽ cần độ rộng hơn là chiều dài (và để bản đồ của mình giống một bức tranh phong cảnh hơn là một bức hình thẻ). Ở giữa tờ giấy, vẽ một bức hình tóm gọn tiêu chí chuyến đi nghỉ của bạn. Hãy thoải mái dùng bút màu và "thỏa sức" thể hiện trí tưởng tượng của mình.

Giờ thì đặt tên cho bức tranh này. Bạn có thể dùng tên điểm đến của mình, chỉ đơn giản là "Chuyến đi nghỉ của tôi". Sao cũng được cả!

Ý tưởng trung tâm cho Bản đồ Tư duy đầu tiên

BƯỚC HAI

Tiếp theo, vẽ các nhánh dày tỏa ra từ hình ở giữa tờ giấy. Với mỗi nhánh, hãy dùng một màu. Các nhánh này thể hiện các suy nghĩ và ý tưởng chính về những điều bạn dự định làm. Số lượng các nhánh chính này là tùy thuộc vào bạn; tuy nhiên, vì ở đây chúng ta chỉ trong giai đoạn luyện tập, hãy giới hạn số nhánh xuống còn khoảng 5-6.

Trên mỗi nhánh, hãy viết các từ khóa. Nhớ là phải viết bằng chữ in hoa và rõ ràng, bởi đây chính là 5 ý tưởng đầu tiên bạn nghĩ ra cho kỳ nghỉ của mình.

Nếu trí tưởng tượng của bạn cần hỗ trợ để chọn lựa từ khóa, hãy tự đặt cho mình một số câu hỏi, như "Mình dự định đi đâu?" – và từ khóa có thể là "ĐIỂM ĐẾN", hay câu hỏi "Mình muốn có một kỳ nghỉ thế nào?" – và từ khóa có thể là "LOẠI HÌNH NGHỈ NGƠI", rồi với câu hỏi "Mình cần mang theo những gì?" – từ khóa có thể là "HÀNH LÝ". Trong ví dụ này, các từ khóa là "LOẠI HÌNH NGHỈ NGƠI", "DỤNG CỤ", "QUẦN ÁO", "SẮP XẾP", "NGÂN SÁCH" và "ĐẶT CHỖ".

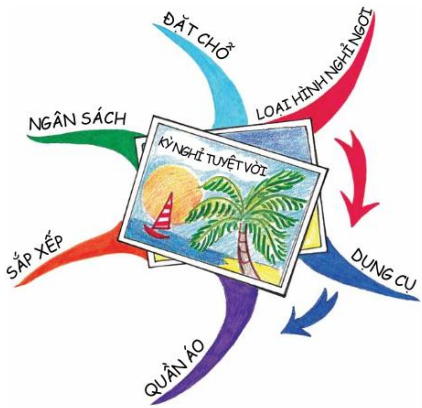
Như các bạn có thể thấy, lúc này, Bản đồ Tư duy của bạn chủ yếu là màu sắc, các đường và từ. Vậy ta làm sao để phát triển thêm?

Chúng ta có thể thêm vào tấm bản đồ những nguyên liệu hình ảnh có sẵn trong bộ não, trong trí tưởng tượng của mình. "Một bức tranh đáng giá cả ngàn từ" và vì thế, sẽ tiết kiệm cho bạn rất nhiều thời gian, cũng như rất nhiều năng lượng bạn vốn thường phải dùng để viết cả ngàn từ vào trong sổ sách, tập vở. Lại còn dễ

ghi nhớ hơn nữa chứ.

Trong quá trình phát triển và mở rộng Bản đồ Tư duy này, hãy thêm vào những bức tranh nhỏ để thể hiện ý tưởng của bạn – nói cách khác, bạn đang dùng hình ảnh đó để nhấn mạnh một ý nào đó của mình. Hãy thoải mái dùng bút màu và trí tưởng tượng, tấm bản đồ của bạn không nhất thiết là một kiệt tác nghệ thuật – Bản đồ Tư duy không phải một đề tài của môn Mỹ thuật. Hãy đảm bảo là với những gì mà trí tưởng tượng của bạn hình dung nên, hãy vẽ lại và đặt các bức vẽ lên Bản đồ Tư duy của mình.

Bức tranh với các nhánh xuất phát từ giữa thể hiện những ý tưởng chính của bạn về kỳ nghỉ sắp tới



BƯỚC BA

Giờ thì hãy sử dụng đến khả năng liên tưởng để mở rộng thêm Bản đồ Tư duy với các ý phụ và phần chi tiết. Hãy nhìn lại các từ khóa bạn đã viết lên mỗi nhánh chính của Bản đồ Tư duy. Những từ khóa này có khiến não bạn bật lên ý tưởng nào cụ thể và chi tiết hơn không? Giả sử, với ý tưởng "Đặt chỗ", hãy nghĩ đến những cách khác nhau mà bạn có thể thực hiện. Bạn có thể đi nghỉ thông qua một chương trình du lịch của một công ty du lịch, bạn cũng có thể tự mình liên hệ, thông qua internet hay điện thoại, thậm chí là nhờ một người đi đặt chỗ giúp.

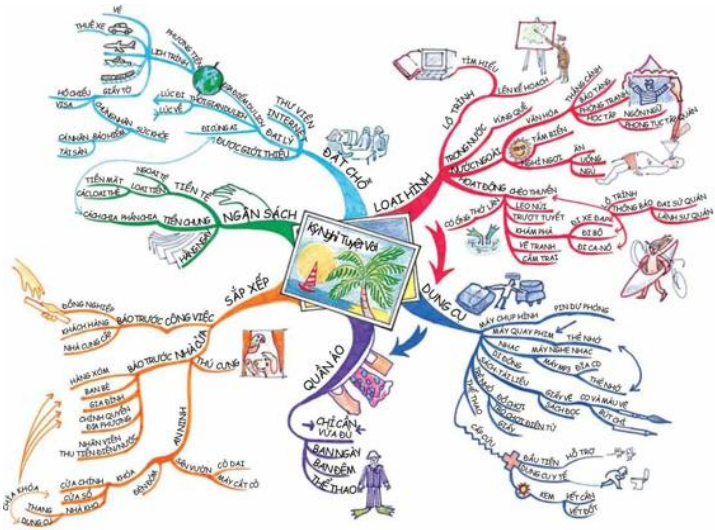
Với mỗi nhánh phụ (đã điền từ khóa), bạn hãy thêm vào các nhánh chi tiết để định vị sự liên tưởng của mình. Bạn cần nhớ, số lượng các nhánh phụ và các nhánh chi tiết này hoàn toàn tùy vào số lượng ý tưởng mà bạn nghĩ ra – và có thể là vô số. Tuy nhiên, trong "bài tập dạo đầu" này, hãy tự giới hạn cho bản thân khoảng 3-4 từ khóa với mỗi nhánh phụ.

Trong khi phát triển các nhánh, bạn cần ghi nhớ điều quan trọng sau: Các từ khóa càng ngắn gọn, được viết càng rõ ràng càng tốt. Có như vậy, chỉ với một từ khóa ở nhánh chính, bạn sẽ nghĩ ra tiếp được thêm 3-4 từ khóa cho các nhánh bé hơn.

Và cuối cùng, đừng quên màu sắc và những hình ảnh cho các nhánh phụ này.

Xin chúc mừng! Bạn đã hoàn thành Bản đồ Tư duy đầu tiên của mình rồi. Bạn có nhận thấy rằng tấm bản đồ của mình, dù chỉ mới là "tác phẩm đầu tiên" nhưng vẫn tràn ngập những biểu tượng, mật mã, các nhánh, từ ngữ, màu sắc và hình ảnh không? Như vậy, dù mới chỉ bắt đầu, bạn đã có thể ứng dụng được đầy đủ các chỉ dẫn cơ bản một cách thật hiệu quả và thú vị. Thậm chí, bạn đã có gần như mọi thứ liên quan đến việc lên kế hoạch và sắp xếp mọi việc cho kỳ nghỉ của mình – tất cả gói gọn trong một trang giấy.

Ở chương tới, bạn sẽ học hỏi thêm được nhiều điều về bộ não tuyệt vời của mình lẫn những tiềm năng của nó. Càng hiểu hơn về bộ não, bạn sẽ biết cách sử dụng cơ quan này một cách đúng đắn, hiệu quả hơn.



Ứng dụng Bản đồ Tư duy vào thực tiễn

Hàng triệu người trên khắp thế giới đang sử dụng Bản đồ Tư duy hàng ngày. Một số sử dụng chúng chỉ đơn giản là phục vụ mục đích lên kế hoạch tốt hơn, hay trở thành những diễn giả tự tin hơn, trong khi những người khác sử dụng loại bản đồ này để giải quyết các vấn đề có tầm vóc, quy mô lớn.

NÓI TRƯỚC ĐÁM ĐÔNG

Mark luôn cảm thấy lo lắng khi đứng trước đám đông. Vì thế, khi được đề nghị phát biểu trong đám cưới của bạn thân mình, anh bị giằng xé, giữa một bên là sự căng thẳng, một bên là niềm vinh hạnh khi nhận được đề nghị này.

Bình thường, việc cố gắng giữ cân bằng giữa kế hoạch đã lên sẵn và sự tùy biến luôn làm anh thấy khó khăn. Khi đó, anh hoặc là đánh mất mạch suy nghĩ của mình, bắt đầu nói năng lắp bắp, hoặc là sẽ chúi đầu vào những tờ giấy ghi chú đầy chữ và cứ thế đọc vanh vách một cách vô hồn những gì đã viết sẵn trong đó.

Trong tình huống này, Mark quyết định lập Bản đồ Tư duy cho bài phát biểu của mình. Nhờ vậy, anh đã vận dụng mọi sức mạnh tuyệt diệu của trí não để tìm ra các ý tưởng, sau đó dùng tiếp một Bản đồ Tư duy nữa để cấu trúc tất cả lại, phân chia rõ ràng thành các phần mở đầu, các chủ điểm và phần kết thúc.

Mark luyện tập nhiều lần, cố gắng sử dụng những từ khóa từ tấm bản đồ thứ hai. Rồi cuối cùng, khi ngày trọng đại đến, anh đã đứng trước mọi người đến dự tiệc với phong thái vô cùng tự tin và thể hiện bài phát biểu tuyệt nhất cuộc đời mình. Một nửa số khách dự tiệc hôm đó đã đến gặp anh và nói rằng đó là bài phát biểu trong đám cưới hay nhất họ từng nghe.

KHI THÀNH PHỐ RƠI VÀO KHỦNG HOẢNG

Sau sự kiện kinh hoàng ngày 11 tháng 9 năm 2001, kéo theo sự sụp đổ của tòa tháp đôi Trung tâm Thương mại Thế giới, việc cung cấp các mặt hàng thiết yếu cho New York lâm vào khủng hoảng. Hệ thống liên lạc, năng lượng, nước, gas và cả hệ thống thoát nước đều bị xáo trộn, người dân và các doanh nghiệp phải đối mặt với những ám ảnh, sự tổn thương và thách thức lâu dài.

Khi đó, Con Edison, một trong những nhà cung cấp gas và điện của New York, gặp phải thử thách khổng lồ trong việc phục hồi năng lượng cho người dân ở khu Manhattan. May mắn thay, khi đó, họ đã có một công cụ vô cùng hữu hiệu: Bản đồ Tư duy.

Từ các đội dịch vụ công cộng ở khắp các vùng, Con Edison đã tổ chức thành các nhóm nhằm thực hiện một kế hoạch hành động phức tạp. Họ đã cùng nhau tạo nên một siêu Bản đồ Tư duy, cùng nhau động não để xác định tất cả những vấn đề họ đang gặp phải và tìm ra các phương án giải quyết cần thiết.

Tất cả các bước đều được đánh giá là quan trọng như nhau và được xem xét kỹ lưỡng trong từng chuỗi diễn biến. Nếu một nhóm thất bại, tác động của nhóm này đến một nhóm khác được kiểm tra tức thì. Từ đây, họ xây dựng nên một bảng hướng dẫn hoạt động căn bản. Chẳng hạn, trong một số trường hợp, họ sẽ phải tái thiết việc cung cấp điện trước khi kiểm tra và bắt đầu điều chỉnh đường dẫn nước, gas và hệ thống thoát nước.

Con Edison đã kết nối Bản đồ Tư duy của mình với một màn hình lớn để thể hiện những dữ liệu được cập nhật hàng ngày cho mọi người biết. Bản đồ Tư duy này bao gồm cả những đường dẫn, đến những tài liệu quan trọng. Nhờ vậy, họ có thể dễ dàng phổ biến thông tin cho tất cả các nhóm liên quan đến kế hoạch này.

Kết quả, Con Edison đã phục hồi hiệu quả dịch vụ cung cấp năng lượng của mình, đó là nhờ vào việc nhận diện và lập dữ liệu về các nguy cơ và nguy hiểm họ có thể gặp phải.

Thông qua công cụ Bản đồ Tư duy, họ đã tập hợp được các nguồn lực, ý tưởng và những phương thức giải quyết vấn đề đối với từng loại năng lượng khác nhau, để giảm thiểu sự mệt mỏi cho cả một cộng đồng đang sống trong căng thẳng và ám ảnh tột cùng.

Các nội dung chính của chương 2:

Bạn biết gì vì bộ não của mình?

► Những khám phá mới về bộ não của con người

► Não trái và não phải

► Nguyên tắc hỗ trợ trong hoạt động của não bộ

► Nguyên tắc học hỏi: Lặp đi lặp lại

Chương 2
HIỂU VỀ BỘ NÃO, GIẢI PHÓNG TIỀM NĂNG CỦA BẢN NĂNG

Bộ não là cơ quan điều phối mọi hoạt động của cơ thể; nó kiểm soát gần như mọi hành vi, cử chỉ của chúng ta, như ăn, ngủ, giữ ấm,... Bộ não cũng là cơ quan điều khiển các hoạt động phức tạp như sáng tạo âm nhạc, nghệ thuật, khoa học và ngôn ngữ. Ngay cả những hy vọng, suy nghĩ, cảm xúc và tính cách của chúng ta cũng tồn tại ở một nơi nào đó trong chính bộ não của mình. Suốt hàng thế kỷ qua, hàng ngàn nhà khoa học đã nghiên cứu về bộ não và chỉ có thể dùng một từ để mô tả về cấu trúc ấy: TUYỆT VỜI! – **Giáo sư R. Ornstein***, tác giả cuốn "The Psychology of Consciousness" (Tâm lý nhận thức)*

Hiểu biết về cách bộ não hoạt động có thể ví như việc biết lái một chiếc xe hơi: càng nắm bắt tốt, càng hiểu biết nhiều, thao tác vận hành của bạn sẽ càng "nhuần nhuyễn". Tương tự, nếu hiểu được bộ não của bạn thích học hỏi và hoạt động thế nào, bạn sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng: một bộ não hoạt động hiệu quả hơn rất nhiều. Khi đó, bạn sẽ thấy việc nảy ra những ý tưởng đầy cảm hứng, việc ghi nhớ các thông tin khi cần, và việc tìm ra

các giải pháp sáng tạo giờ đã đơn giản rất nhiều. Bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng khi đang thực hiện một Bản đồ Tư duy, tức là bạn đang phản ánh cách suy nghĩ "ưa thích" của bộ não. Và nhờ vậy, Bản đồ Tư duy sẽ giúp bạn giải phóng được toàn bộ tiềm năng của bộ não. Trước hết, hãy cùng tìm hiểu những bí mật của cơ quan quan trọng này bằng bài kiểm tra đơn giản sau.

Bạn biết gì về bộ não của mình?

Ở mọi lúc, mọi nơi, chúng ta đều sử dụng bộ não của mình. Nhưng thật sự, chúng ta biết được bao nhiêu về nó? Hãy cùng nhìn xuống bài trắc nghiệm đơn giản bên dưới để "biết mình" trước nhé!

Bài trắc nghiệm về bộ não

1. Số lượng tế bào thần kinh trong não người vào khoảng:

a) 100.000

b) 1.000.000

c) 10.000.000

d) 100.000.000

e) 1.000.000.000

f) 1.000.000.000.000

2. Bộ não của côn trùng chứa đến hàng triệu tế bào thần kinh. **Đúng/Sai?**

3. Số lượng tế bào thần kinh của một con người lớn hơn cả dân số toàn thế giới. **Đúng/Sai?**

4. Các nhà khoa học đã chụp được hình ảnh của một tế bào thần kinh, song vẫn chưa quay được cảnh hoạt động của các tế bào thần kinh. **Đúng/Sai?**

5. Các thiên tài vĩ đại trong lịch sử nhân loại như Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Marie Curie và Albert Einstein,... có lẽ đã phát huy hết được tiềm năng của bản thân. **Đúng/Sai?**

6. Bộ não người vẫn có thể phát triển những liên kết mới giữa các tế bào thần kinh khi chúng già đi, nhưng lại không thể tạo nên những tế bào thần kinh mới. **Đúng/Sai?**

7. Số lượng các kiểu suy nghĩ trong não bạn có thể tương đương với số nguyên tử trong:

a) Một phân tử

b) Một nhà thờ

c) Mặt trăng

d) Trái đất

e) Cả Hệ Mặt trời của chúng ta, bao gồm cả Mặt trời

f) Không phương án nào đúng.

8. Bộ não của bạn vốn là một khối liên kết vững chắc nên bạn sẽ không thể làm gì nhiều để thay đổi khả năng của nó. **Đúng/Sai?**

9. Xét về mặt tiềm năng cơ bản, những máy tính tối tân nhất thế giới đã vượt qua bộ não con người. **Đúng/Sai?**

10. Phần vỏ não của bộ não chính là nơi thường được gọi là "não trái/não phải". **Đúng/Sai?**

11. Vỏ não bên phải là bên chịu trách nhiệm cho khả năng sáng tạo của bộ não. **Đúng/Sai?**

12. Vỏ não bên trái thiên về tính học thuật và năng lực trí tuệ. **Đúng/Sai?**

Các câu trả lời nằm ở trang 57. Bạn trả lời đúng bao nhiêu câu? Những đáp án có làm bạn ngạc nhiên và thích thú không? Hãy chuẩn bị tinh thần! Bạn sẽ bị ấn tượng vì những khả năng cực kỳ lý thú và khó tin của bộ não chúng ta đấy.

Những khám mới về bộ não của con người

Bộ não của con người chúng ta có lịch sử hình thành và phát triển từ khoảng 500 triệu năm về trước. Tuy nhiên, lịch sử của quá trình nghiên cứu về não bộ này lại ngắn ngủi hơn rất nhiều. Khoảng 2.500 năm trước, loài người gần như vẫn chưa biết gì về bộ não lẫn những hoạt động nội tại của cơ quan này. Trước thời Hy Lạp cổ đại, khả năng tư duy vẫn chưa được xem như một hoạt động của cơ thể con người, mà chỉ là một dạng tồn tại của hơi hoặc khí vô hình, hoặc một thế lực tâm linh nào đó.

Trước đó, Aristotle – người vốn được mệnh danh là nhà tư tưởng

triết học nổi tiếng nhất thời Hy Lạp cổ đại và là cha đẻ của khoa học hiện đại – cũng đã kết luận rằng trung khu điều khiển hoạt động tư duy và trí nhớ của con người nằm ở trái tim!

Phải đến cuối thế kỷ 14, tức vào thời kỳ Phục Hưng, cuối cùng chúng ta mới nhận ra rằng trung khu điều khiển hoạt động suy nghĩ và nhận thức nằm trong đầu mình, tức tại bộ não. Và cho đến thế kỷ 20, khoa học mới tiến được những bước lớn trong những nghiên cứu về bộ não của chính giống loài chúng ta.

Đây là những bước tiến quan trọng, góp phần làm thay đổi nền tảng các lĩnh vực Tâm lý học, Giáo dục, và cả Kinh doanh, đồng thời nhấn mạnh một thực tế mà nhiều người trong chúng ta, tuy có thể đã cảm nhận được nhưng lại chưa tìm ra cách "chứng minh". Thực tế đó chính là: Khả năng của một bộ não bình thường vượt xa những gì chúng ta có thể hình dung.

Và nhiều phát hiện gần đây được xem là đặc biệt quan trọng với sự phát triển của nhân loại và cả thế giới. Một trong số đó chính là việc chúng ta nhận thức về bộ não như một cơ quan với những hoạt động nội tại trong cơ thể người.

95% tất cả những khám phá về hoạt động của bộ não của toàn nhân loại chỉ mới được khám phá trong vòng 10 năm trở lại.

Điều này có nghĩa là nền tri thức của cả nhân loại đang bước vào một điểm ngoặt quan trọng trong quá trình phát triển. Tại đây, chúng ta khám phá ra những sự thật thú vị về chính bộ não của mình: Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng cỗ máy tính sinh học đang nằm giữa hai tai mình mạnh mẽ hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

Lược sử tri thức nhân loại về tế bào thần kinh

Suốt hàng thế kỷ, bộ não của con người chỉ được xem như một khối chất xám bình thường với kết cấu không liên quan gì đến phần còn lại của cơ thể. Nhưng rồi tất cả những quan điểm này dần trở nên lỗi thời và bị thay thế trước sự phát triển của khoa học. Với sự phát triển trong công nghệ chế tạo kính hiển vi, chúng ta phát hiện ra lớp ngoài nhăn nheo của bộ não phức tạp hơn tưởng tượng của chúng ta rất nhiều. Giới khoa học khám phá ra rằng, bên trong bộ não là hàng ngàn những mạch máu nhỏ xíu, đan xen chằng chịt, thực hiện chức năng "nuôi sống" bộ não.

Và rồi, tiếp theo đó là một khám phá mang tính cách mạng khác: Bên trong bộ não còn có hàng trăm ngàn những chấm tí hon, và chức năng của chúng vẫn còn là một ẩn số suốt một thời gian dài

sau đó. Sau này, khi các kính hiển vi ngày càng được cải tiến hơn, các nhà khoa học nhận ra tại mỗi "chấm" này lại có sự phát tỏa ra xung quanh. Khám phá này đánh dấu một bước tiến lớn của Khoa học Thần kinh, tương tự như những bước tiến mà ngành Thiên văn đã đạt được với sự ra đời và phát triển của các kính viễn vọng, giúp các nhà Thiên văn học khám phá các vì sao, các Hệ Mặt trời khác, các ngân hà khác trong vũ trụ bao la. Quả thật, với sự ra đời và phát triển của kính hiển vi, các nhà Thần kinh học cũng dần khám phá từng bí mật của vũ trụ trong bộ não con người.

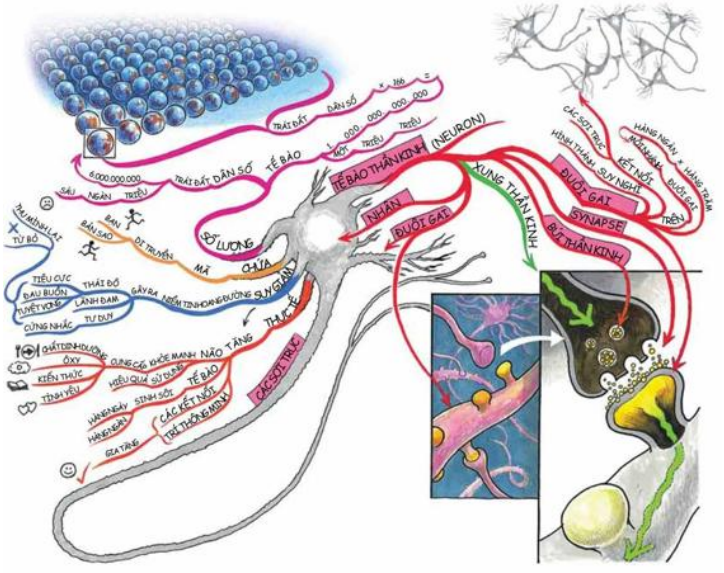
Sau cùng, khi các kính hiển vi ra đời, nhờ chúng, các nhà khoa học đã quan sát được hàng triệu những neuron, tức các tế bào tí hon cấu tạo nên bộ não. Cấu trúc của mỗi neuron là vô cùng phức tạp, với phần nhân, hay còn gọi là nucleus, cùng rất nhiều những nhánh tỏa ra từ nhân này. Các tế bào này trông như những cái cây xinh đẹp với những nhánh phức tạp, có thể phát triển ra mọi hướng xung quanh, theo cả ba chiều không gian. Trên thực tế, nếu nhìn ngắm các hình ảnh mô phỏng của các tế bào thần kinh này, bạn sẽ thấy chúng cực kỳ giống hình dáng và cấu trúc của một Bản đồ Tư duy.

SỐ LƯỢNG TẾ BÀO THẦN KINH

Phần tiếp theo sẽ là một cuộc khám phá thế giới siêu nhỏ trong đầu bạn, và nó sẽ hơi vòng vèo một tí. Vào nửa sau thế kỷ 20, số lượng tế bào thần kinh được ước lượng không chỉ là vài triệu, mà là một triệu triệu. Giả sử dân số thế giới hiện tại là khoảng 7 tỷ người, tức kém số lượng tế bào thần kinh trong bộ não một người đến khoảng 143 lần.

Giả sử mỗi tế bào thần kinh chỉ thực hiện những chức năng cơ bản thì con số kể trên vẫn đủ khiến nhiều người sững sờ và kinh ngạc. Tuy nhiên, trên thực tế, mỗi tế bào thần kinh lại có thể đảm nhận những chức năng và nhiệm vụ đáng kinh ngạc hơn thế nhiều. Chính vì vậy mà đối với các nhà khoa học, nghiên cứu về bộ não người chẳng khác nào lạc vào một vương quốc siêu nhiên.

Vậy nguồn năng lượng của những tế bào thần kinh này đạt đến mức nào? Mời bạn đọc tiếp!



Năng lượng của các tế bào thần kinh

Trước khi xét đến năng lượng của tế bào thần kinh của con người, trước hết hãy phân tích bộ não của loài côn trùng trước, như bộ não của loài ong chẳng hạn. Tại sao ư? Bởi bộ não của loài ong (cũng như bất kỳ một động vật nào) đều "sử dụng" cùng một loại chip với "siêu bộ vi xử lý sinh học" của con người chúng ta. Những gì loài ong có thể làm chỉ với một lượng nhỏ tế bào thần kinh có thể giúp mỗi người trong chúng ta an tâm hơn – bởi chúng ta có đến hàng triệu triệu tế bào thần kinh cùng loại, tức là năng lực của chúng ta lớn hơn năng lực của loài ong rất nhiều lần.

Thực hành lập Bản đồ Tư duy: Một con ong làm được những gì?

Hãy lấy ra một tờ giấy và nhanh chóng lập một Bản đồ Tư duy về những gì một con ong có thể làm – theo suy nghĩ của bạn. Bắt đầu từ bước một, bạn vẽ một bức hình trung tâm, có thể là hình một con ong, rồi sau đó vẽ đến các nhánh chính, đại diện cho các chủ điểm (như "BAY" chẳng hạn). Sau đó, ở mỗi nhánh chính, hãy thêm vào các nhánh phụ và khám phá đến tận cùng mỗi ý tưởng chính mà bạn đã nghĩ ra.

Vậy một con ong có thể làm gì? Với bộ não tuyệt vời của mình, một con ong có thể làm rất nhiều việc lý thú, chẳng hạn như:

1. Xây dựng. Loài ong là một trong những "kiến trúc sư đại tài" trong lớp côn trùng. Chúng có thể xây nên những công trình cao tầng phức tạp, có thể tạo thành những cộng đồng dân cư.

2. Chăm sóc những con ong non.

3. Thu thập phấn hoa và thông tin.

4. Giao tiếp. Bằng những chuyển động, âm thanh và các động tác, loài ong có thể giao tiếp với nhau để truyền đạt những thông tin phức tạp, về vị trí của cây cối và về các loại hoa.

5. Đếm. Loài ong có thể định vị lại những đối tượng đã chọn sẵn bằng cách ghi nhớ số lượng những vật đặc biệt nằm trên đường đi.

6. Nhảy múa. Khi những con ong trở về tổ, chúng sẽ "trình diễn" một vũ điệu phức tạp để thể hiện cho những con ong trong tổ biết về vị trí cùng các thông tin về đường đi đến một vị trí chúng mới khám phá được.

7. Cải trang thành những con ong khác.

8. Ăn

9. Chiến đấu. Không chỉ là một trận "ẩu đả" thông thường, mà là một trận chiến thực sự bao gồm sự man rợ, việc định vị đối tượng tấn công, tốc độ và sự phối hợp với những thành phần phụ tham chiến. Và như thế, khi xem một đàn ong tấn công kẻ thù, những pha võ thuật với tốc độ nghẹt thở trong phim hành động thoáng chốc chỉ là những cử động chậm chạp và thống thiết!

10. Bay

11. Nghe. Giống như chúng ta thôi.

12. Học hỏi. Xem lại điểm 4 và 5 ở trên.

13. Sống trong một đàn có tổ chức và phân cấp thích hợp (bạn có chút so sánh nào với xã hội loài người không!?).

14. Quyết định. Loài ong có thể ra quyết định thay đổi nhiệt độ tổ của chúng, quyết định xem có nên truyền đạt thông tin hay không, hoặc ra quyết định chiến đấu hay dời tổ đi nơi khác.

15. Định vị. Xét trên góc độ thu nhỏ thì một con ong cũng tương tự như bất kỳ một loại máy bay chiến đấu tối tân nào của loài người. Hãy thử tưởng tượng cảnh một con ong tìm cách đậu lên một chiếc lá đang nhấp nhô trước tác động của trận gió to và giật.

16. Sản xuất mật.

17. Điều chỉnh nhiệt độ. Khi nhiệt độ trong tổ tăng cao, những con ong sẽ phối hợp nhịp nhàng để "hạ" nhiệt. Cụ thể, chúng đập cánh, tạo nên một chiếc quạt thông gió khổng lồ, đưa luồng khí mát đến khắp tổ, cho đến khi nhiệt độ trong tổ trở về mức thích hợp.

18. Ghi nhớ. Nếu không có khả năng ghi nhớ thì loài ong cũng sẽ không thể đếm, giao tiếp và tồn tại.

19. Tái sản xuất

20. Nhìn. Chúng có thể nhìn thấy cả ánh sáng tia cực tím.

21. Đánh hơi

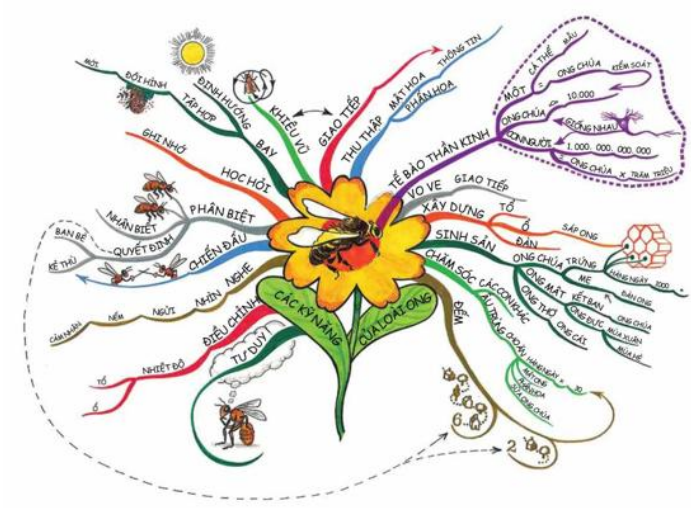
22. Có thể di chuyển theo một đội hình phức tạp hơn cả một đội máy bay chiến đấu.

23. Nếm

24. Tư duy

25. Chạm (sử dụng xúc giác).

Bản đồ Tư duy ở trang bên đã tổng hợp tất cả những gì một con ong có thể làm.



Để thực hiện tất cả những hoạt động trên, loài ong cần bao nhiêu tế bào thần kinh? Vài triệu? Không, chỉ dưới một triệu tế bào thần kinh thôi. Một con ong có khoảng 960.000 tế bào thần kinh.

Nếu chỉ với chừng đó tế bào thần kinh, loài ong đã có thể làm bấy nhiêu việc thì loài người chúng ta đã tận dụng hết được tiềm năng của một triệu triệu tế bào thần kinh chưa? Chắc chắn là chưa rồi!

Cấu tạo phức tạp của các tế bào thần kinh

Khi các loại kính hiển vi ngày càng được chế tạo tinh vi hơn, các nhà khoa học khám phá thêm nhiều điều hơn về bộ não của con người chúng ta. Họ nhận ra rằng mỗi tế bào thần kinh như vậy có một bộ phận trung tâm, gọi là nucleus; và nucleus này có vai trò còn quan trọng hơn cả việc chỉ đơn thuần là "phần trung tâm của một tế bào thần kinh". Hiểu chính xác thì một nucleus chính là bộ não của tế bào thần kinh. Nói cách khác, trong hộp sọ của chúng ta có một bộ não, và trong bộ não này lại có một triệu triệu "bộ não" tí hon.

Đến cuối thế kỷ 20, các nhà khoa học đã có một khám phá thần kỳ khác. Các nhà nghiên cứu tại Phòng thí nghiệm Mac Planck đã lần đầu tiên quay được cảnh hoạt động của một tế bào thần kinh sống. Tế bào này được trích ra từ một bộ não còn sống và được cất giữ trong một ống hình khối chữ nhật chứa dịch não. Ống này được đặt trong một đĩa cấy ở dưới kính hiển vi điện tử. Đoạn phim này đã thay đổi toàn bộ cuộc đời của những người có dịp theo dõi nó, bởi nó cho họ thấy được "trí thông minh" độc lập của một "sinh thể" nhỏ bé nhưng vô cùng thú vị. Như một con a-míp, mỗi "sinh thể" này tự mở rộng rồi thu lại, nhạy bén và tập trung vươn

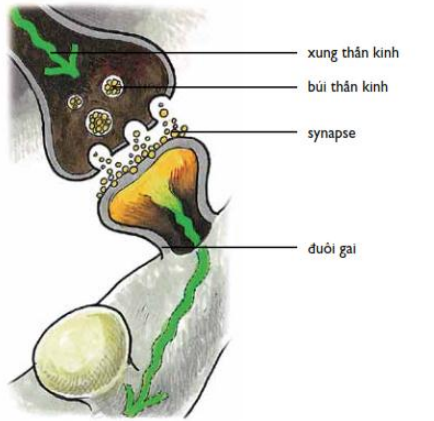
đến từng điểm một trong vũ trụ đang dần mở rộng của chúng. Chúng đang tìm kiếm những kết nối – giống như mở rộng thêm một Bản đồ Tư duy vậy. Chúng như thể nhìn thấy được mọi "sinh thể" thông minh, mỏng manh và nhạy cảm khác ở vùng không gian bên ngoài mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Vậy, làm thế nào mà mỗi tế bào thần kinh này có thể liên hệ với những tế bào thần kinh khác?

TẾ BÀO THẦN KINH VÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN

Một tế bào thần kinh hoạt động bằng cách thiết lập những liên kết phức tạp đến không tưởng với hàng vạn những tế bào thần kinh khác. Những liên kết này được hình thành chủ yếu khi các nhánh chính lớn nhất (tức các sợi trục) thực hiện hàng ngàn liên kết với các nút nhỏ trên hàng ngàn các nhánh của các tế bào thần kinh khác.

Một điểm liên kết như vậy được gọi là một xi-náp (hay synapse). Khi một thông điệp điện-hóa-sinh (tức xung thần kinh) tăng vọt xuống sợi trục, dẫn truyền xi-náp sẽ lan qua các nút thần kinh vốn được kết nối với các đuôi gai. Giữa các nút thần kinh và đuôi gai có một khoảng trống rất nhỏ, gọi là khe xi-náp.

Xung thần kinh bắn hàng trăm ngàn túi não hình cầu qua khe xi-náp – nhìn từ góc nhìn vi mô, cảnh này không khác gì cảnh hệ thống thác Niagara hùng vĩ đang đổ từ trên cao xuống. Các túi não di chuyển với tốc độ ánh sáng qua khe xi-náp, đến tiếp xúc với phần bề mặt của đuôi gai. Các thông điệp được truyền đi dọc theo các nhánh của tế bào thần kinh tiếp nhận, chuyển về sợi trục của tế bào này và rồi lại tiếp tục truyền thông tin đến các tế bào thần kinh khác, với chu trình giống như trên. Chu trình truyền tin này tương tự các chuỗi thông tin trên Bản đồ Tư duy, thế nên khi lập Bản đồ Tư duy trên giấy, tức là bạn đang mô phỏng chính các Bản đồ Tư duy trong bộ não của bạn.



Một tế bào thần kinh và các kết nối của nó

Bộ não người mạnh mẽ đến mức nào?

Nếu khả năng của chiếc máy tính mạnh nhất hành tinh tương đương một ngôi nhà hai tầng lầu, thì công trình kiến trúc nào mới tương đương với tiềm năng của bộ não chúng ta?

a) Một ngôi nhà đồ chơi thu nhỏ?

b) Một ngôi nhà búp bê?

c) Một ngôi nhà một phòng bình thường?

d) Một căn hộ?

e) Một ngôi nhà hai tầng?

f) Một dinh thự?

g) Một lâu đài?

h) Một tòa nhà chọc trời 100 tầng?

i) Lớn hơn tất cả những công trình trên?

Giờ thì các bạn hẳn đã hiểu là chỉ một tế bào thần kinh của mình đã vượt xa khả năng của một máy tính cá nhân ở tầm trung rồi, và dĩ nhiên, câu trả lời là i) Lớn hơn tất cả những công trình trên.

Trên thực tế, nếu xem sức mạnh của chiếc máy tính tối tân nhất tương đương một ngôi nhà hai tầng thì tiềm năng của bộ não con người hẳn phải tương đương một công trình vượt xa tòa nhà chọc

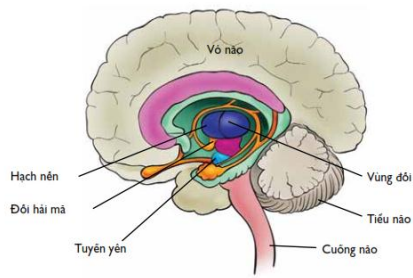
trời 100 tầng, thậm chí có thể là một tòa nhà có phần móng trải khắp 10 khu dân cư còn độ cao thì có thể chạm tới cả Mặt trăng.

Những phần khác nhau có chức năng khác nhau

Trong lịch sử ngành Thần kinh học còn một khám phá quan trọng khác. Đó chính là khám phá ra mỗi phần khác nhau của bộ não đảm nhận những chức năng khác nhau.

Từ 500 triệu năm trước, khi bộ não bắt đầu tiến hóa, nó đã phát triển không ngừng, từ thấp đến cao và dần hoàn thiện hơn.

Các phần khác nhau của bộ não



Bộ não của con người gồm những phần sau:

* Trụ não (hay cuống não) điều khiển các hoạt động hỗ trợ sự sống như hô hấp và nhịp tim.

* Tiểu não điều khiển các cử động của cơ thể trong không gian, đồng thời lưu giữ những ký ức cho những câu trả lời đơn giản.

* Não trung gian nằm hơi chếch về phía trước, gồm có các đồi và các hạch điều khiển vận động tự phát của cơ thể. Não trung gian chịu trách nhiệm cho việc học hỏi và trí nhớ ngắn hạn, đồng thời kiểm soát sự cân bằng của cơ thể (như huyết áp, thân nhiệt và đường huyết).

* Vỏ não là phần phủ trùm lên các phần trên. Vỏ não là phần điều phối rất nhiều các kỹ năng như ghi nhớ, giao tiếp, ra quyết định và sáng tạo. Đây chính là trung tâm của sự tiến hóa, là phần lớn nhất của bộ não, cũng là bộ phận giúp chúng ta lập Bản đồ Tư duy.

Ở những trang tiếp theo, bạn sẽ được dõi theo lịch sử phát triển của bộ não cũng như trí tuệ loài người, lên đến cực đỉnh tại tiểu não và khả năng lập Bản đồ Tư duy của bộ não.

Trụ não

Tiến hóa từ: 500 triệu năm trước.

Vị trí: Ở sâu bên dưới bộ não, kéo dài xuống tận tủy sống.

Chức năng: Hỗ trợ những hoạt động sống cơ bản. Đảm trách chức năng hô hấp và điều chỉnh nhịp tim. Điều khiển các cấp độ cảnh báo, báo cho bạn biết khi có một thông tin cảm giác quan trọng. Kiểm soát thân nhiệt và quá trình tiêu hóa. Chuyển tiếp thông tin từ tiểu não.

Những thông tin thú vị: Các nghiên cứu gần đây cho rằng bộ phận này có thể "thông minh" hơn chúng ta vẫn nghĩ. Nghiên cứu trên các loài bò sát lớn mà toàn bộ não vốn chỉ là trụ não, như cá sấu, đã cho thấy chúng có những hành vi xã hội, hành vi gia đình sâu sắc, những cảm xúc và mối quan hệ trong một nhóm phát triển ở mức độ cao.

Lần tới, nếu có dịp nhìn thấy một trong những đại diện thuộc nhánh bò sát lớn này, dù là ngoài đời hay trên phim, bạn hãy quan sát thật kỹ để xem trụ não của chúng hoạt động thế nào nhé.

Tiểu não

Tiến hóa từ: Khoảng 400 triệu năm trước.

Vị trí: Dính với một phần trụ não và là một phần của phần não nằm dưới vỏ não.

Chức năng: Giúp điều chỉnh vị trí, tư thế và sự cân bằng của cơ thể. Giám sát các cử động của cơ thể trong không gian. Lưu giữ phần trí nhớ cho những câu trả lời căn bản. Chuyển tiếp thông tin quan trọng qua trụ não đến đại não.

Những thông tin thú vị: Trong suốt một triệu năm qua, tiểu não của loài người đã lớn lên gấp 3 lần kích thước ban đầu.

Não trung gian

Tiến hóa từ: Khoảng từ 300-200 triệu năm trước.

Vị trí: Ở giữa trụ não và vỏ não.

Chức năng: Duy trì huyết áp, nhịp tim, thân nhiệt và đường huyết. Chi phối các kỹ năng điều hướng ở đồi hải mã. Có vai trò quan trọng trong việc học hỏi, ghi nhớ ngắn hạn lẫn dài hạn, cũng như

lưu trữ những ký ức của cả cuộc sống. Duy trì sự cân bằng nội tại (giữ cho môi trường bên trong không thay đổi). Liên quan đến những cảm xúc về khao khát tình dục hoặc tự vệ.

Những thông tin thú vị:

1. Bốn chức năng cơ bản của não trung gian, theo nhà khoa học Robert Ornstein, là: ăn, chiến đấu, chạy trốn và sinh sản hữu tính.

2. Não trung gian chứa đồi hải mã, đây là bộ phận được xem như phần quan trọng nhất của bộ não các loài có vú. Nó còn được biết đến với tên gọi "não của bộ não". Tuy rất bé (chỉ bằng một nửa viên đường dùng khi uống cà phê) và nặng chỉ khoảng bốn gam, đây chính là bộ phận điều tiết các hoóc-môn, ham muốn tình dục, các cảm xúc, ăn uống, thân nhiệt, cân bằng nội tiết tố, hoạt động ngủ và thức giấc, cộng thêm cả tuyến yên, tuyến nội tiết quan trọng của bộ não.

3. Đồi hải mã được cho là bộ phận cực kỳ quan trọng đối với việc học hành và ghi nhớ. Tuy nhiên, nó có hình dáng giống một con người tí hon.

Một phần quan trọng khác của não trung gian là vùng đồi, làm nhiệm vụ phân loại các thông tin thu được từ bên ngoài, thông qua đồi hải mã để đến vùng vỏ não. Đồi hải mã là bộ phận quyết định xem điều gì sẽ thu hút sự chú ý của bạn – ví dụ như nó cho bạn biết khi nào thì cần chú ý xem nhiệt độ trong phòng đang ấm lên hay khi nào thì bạn đang đói.

Các hạch nằm ở cả hai phần não trung gian, chịu trách nhiệm việc kiểm soát các chuyển động, đặc biệt là các chuyển động cơ bản. Trong vài triệu năm qua, mạng lưới các hạch trong não người đã phát triển, ngày càng lớn hơn và hoàn thiện hơn.

Vỏ não (vẫn hay được gọi là não trái và não phải)

Tiến hóa từ: Khoảng 200 triệu năm trước.

Vị trí: Trông như một chiếc nón lưỡi trai, phủ trùm lên các phần não phía trên, mở rộng ra toàn bộ phần trán.

Chức năng: Tổ chức. Ghi nhớ. Tìm hiểu. Giao tiếp. Sáng tạo. Lập Bản đồ Tư duy! Ra quyết định. Diễn thuyết. Âm nhạc. Tất cả các chức năng phân cho hai bên "não trái/não phải" sẽ được trình bày ở trang 47.

Những thông tin thú vị:

1. Vỏ não là phần lớn nhất trong toàn bộ não.

2. Bao phủ bên ngoài vỏ não là một lớp neuron chỉ dày chừng 3 mm. Đây chính là phần phân biệt bộ não loài người với các loài khác.

3. Hai phần bán cầu não được liên kết với nhau bởi các sợi thần kinh được gọi là thể chai. Có khoảng 300 triệu những sợi thần kinh này, làm nhiệm vụ chuyển thông tin qua lại giữa hai bán cầu não.

BẠN CÓ BIẾT?

* Có khoảng 90 tỷ người đã được sinh ra trên thế giới này, mỗi người đều có sự khác biệt, không hề trùng lặp so với những người khác.

* Bộ não người chứa đến một triệu triệu tế bào thần kinh, hay còn gọi là neuron.

* Các tế bào thần kinh bé đến mức bạn có thể cho 10.000 tế bào thần kinh vào một đầu kim.

* Mỗi tế bào thần kinh hoạt động mạnh mẽ hơn cả một chiếc máy vi tính.

* Nếu xếp tất cả các tế bào thần kinh trong não một người thành hàng thì hàng này có thể dài đến tận Mặt trăng và quay về. (Khoảng cách từ Trái đất đến Mặt trăng vào khoảng 384.000 km).

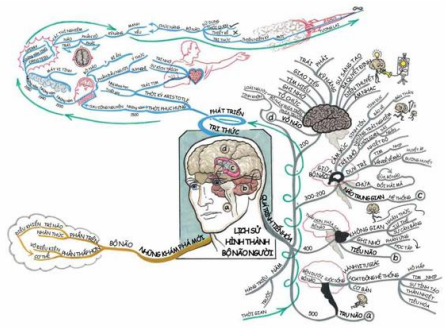
* Mỗi ngày, bộ não người có thể sản xuất ra hàng ngàn tế bào thần kinh mới.

* Số "bản đồ tư duy" mà bộ não có thể tạo ra được viết bằng một chữ số "1", và số chữ số "0" sau đó dài tới khoảng 10,5 triệu km.

* Để tạo ra được một cỗ máy có thể làm mọi điều như bản thân bạn – tức tạo ra một bản sao của bạn – bạn sẽ mất hơn hai tỷ đô-la. Như vậy, bản thân bạn là một thực thể rất giá trị đấy!

* Bộ não của bạn có thể cùng lúc thực hiện nhiều liên kết nội tại, về cả hoạt động trí óc lẫn hoạt động thể chất. Hiểu theo nghĩa đen là với mỗi liên kết tư duy, bạn đang khiến bộ não kỳ diệu của mình ngày càng phức tạp, càng tinh vi và mạnh mẽ hơn. Bộ não mà bạn

đang sử dụng để đọc những dòng này không còn giống bộ não ngày hôm qua nữa, và tất nhiên, cũng sẽ không giống với bộ não của ngày mai.



Não trái và não phải

Khi nhắc đến việc khai thác sức mạnh của bộ não và có liên quan đến sự hiểu biết, bộ phận quan trọng nhất chính là vỏ não, hay vẫn thường được gọi là "não trái/não phải".

Vào khoảng thập niên 50 và 60 của thế kỷ 20, Giáo sư Roger Sperry cùng Giáo sư Robert Ornstein và cộng sự đã tiến hành những thí nghiệm khó tin với lớp tế bào thần kinh ngoài vỏ não. Họ đã yêu cầu các sinh viên thực hiện các hoạt động trí óc khác nhau như mơ mộng, làm tính, đọc sách, vẽ, trò chuyện, viết lách, tô màu, và nghe nhạc – trong khi các nhà nghiên cứu tiến hành đo sóng não của họ.

Kết quả là một bước tiến lớn của ngành Thần kinh học. Các nhà nghiên cứu đã quan sát được lớp vỏ não phân chia thành hai nhóm hoạt động chính: các hoạt động do phần não trái đảm trách, và các hoạt động do lớp vỏ bên phải đảm trách. Các công việc mà não phải điều phối liên quan đến nhịp điệu, nhận thức không gian, tưởng tượng, mơ mộng, màu sắc, kích thước, nói chung là những việc cần đến nhận thức tổng quan. Trong khi đó, phần não bên trái chủ trì các hoạt động liên quan đến ngôn ngữ, các con số, sự kiện dạng chuỗi, thứ tự và phân tích.

Thực tế cho thấy, chúng ta thường chỉ được rèn luyện các kỹ năng liên quan đến một bên bán cầu não, từ đó, ta lại tiếp tục hình thành những thói quen, những hoạt động yêu thích phụ thuộc vào phần bán cầu não này. Thêm vào đó, khuynh hướng thể hiện bản thân của chúng ta cũng bị phần bán cầu não này chi phối.

Các kỹ năng của não trái và não phải

Cũng từ đây, thuật ngữ chiếc dù, chỉ việc phân loại các hoạt động cụ thể của con người gắn với mỗi bên bán cầu não dần phổ biến hơn, chẳng hạn khi nói đến học thuật, trí tuệ và kinh doanh là ta nghĩ ngay đến bán cầu não trái, còn những hoạt động như sáng tạo, nghệ thuật và trực giác lại liên quan đến bán cầu não phải. Tuy nhiên, thuật ngữ này chỉ mới thể hiện được một phần của vấn đề.

Các nghiên cứu sâu hơn về vấn đề này đã chỉ ra rằng, những điểm mạnh và điểm yếu trong các kỹ năng của một cá nhân chủ yếu bắt nguồn từ thói quen chứ không phải do cấu trúc tự nhiên của bán cầu não. Nếu một người không giỏi trong một lĩnh vực nào đó, nay được một chuyên gia chỉ dẫn, huấn luyện thì kỹ năng của người này sẽ tăng lên và họ có thể trở thành bậc thầy trong lĩnh vực đó, đồng thời kích thích họ phát triển khả năng học thuật của mình trong những lĩnh vực khác.

Lấy ví dụ như một số người vốn không có năng khiếu mỹ thuật, nhưng nếu được rèn luyện thì kỹ năng vẽ của họ có thể phát triển, đồng thời họ vẫn có thể nâng cao trình độ học thuật của mình. Tôi đã từng gặp một trường hợp tương tự như ví dụ mỹ thuật này. Cụ thể, người này có những bước phát triển cao trong môn Hình học vì lĩnh vực này đòi hỏi khả năng quan sát lẫn trí tưởng tượng.

Một ví dụ khác: Kỹ năng mơ mộng của não phải rất cần thiết cho bộ não của con người. Mơ mộng cho phép bán cầu não có được sự nghỉ ngơi cần thiết sau một quy trình tư duy liên tục. Bản thân sự mơ mộng cũng tạo điều kiện cho bạn luyện tập kỹ năng tư duy hình ảnh và tưởng tượng, cũng như tạo điều kiện để bạn hòa nhập vào môi trường và sáng tạo. Hầu như mọi thiên tài đều dùng cách mơ mộng này để tự giúp mình giải quyết các vấn đề, tạo ra những

ý tưởng và đạt được các mục tiêu lớn.

Rõ ràng, nếu kết hợp được hoạt động của cả hai bán cầu não, chúng ta sẽ có thể đạt được những thành quả lớn cùng hiệu suất cao đến mức thần kỳ.

Không may thay, hệ thống giáo dục hiện đại lại "ưu ái" cho những kỹ năng thuộc về não trái – Toán học, Ngôn ngữ và Khoa học – hơn là những kỹ năng do não phải đảm nhiệm như các môn Nghệ thuật, Âm nhạc. Vì tiền đề này mà việc hướng dẫn cho người học các kỹ năng tư duy cũng vô tình khuyết mất phần kỹ năng tư duy sáng tạo, vốn rất quan trọng. Chỉ tập trung vào các kỹ năng của một bên bán cầu não thì không khác gì việc tạo ra trí tuệ nửa vời. Cụ thể hơn, chúng ta chỉ đạt đến khoảng 1% khả năng trí tuệ thực sự của mình. Và nguyên nhân của tình trạng này là do không hiểu được rằng bộ não con người hoạt động dựa trên hai nguyên tắc: nguyên tắc liên hợp và nguyên tắc lặp lại.

Nếu chỉ dựa vào một bên bán cầu não và phớt lờ bên còn lại, bạn đã làm giảm đi đáng kể tiềm năng của bộ não.

Hãy cùng tìm hiểu kỹ hơn tại sao.

Nguyên tắc liên hợp trong hoạt động của não bộ

Chúng tôi từng nghĩ rằng quá trình tư duy được tổ chức theo một nguyên tắc thêm-bớt trong Toán học, tức là cứ thêm vào một thông tin mới thì tự động bộ não sẽ lưu thêm một dữ liệu mới.

Tuy nhiên, vào nửa sau thế kỷ 20, chúng tôi đã khám phá ra rằng vấn đề không đơn giản như thế; thực tế, não bộ hoạt động dựa trên sự liên hợp giữa các bộ phận. Và trong một hệ thống như vậy, kết quả tổng thể bao giờ cũng lớn hơn việc cộng lại kết quả từng phần. Nói cách khác, kết quả của phép tính 1 + 1 trong trường hợp này bao giờ cũng lớn hơn 2, và thậm chí có thể là "vô cùng".

SAO LẠI NHƯ THẾ?

Sau đây là một ví dụ về một hoạt động thường gặp trong cuộc sống hàng ngày của bất kỳ ai: mơ mộng. Khi mơ mộng, bạn không chỉ đơn thuần thực hiện một hành vi khác song song với hoạt động suy nghĩ; hơn cả thế, đó là hành vi hỗ trợ rất nhiều cho hoạt động suy nghĩ.

Chẳng hạn, từ chính bản thân mình và một người khác, bạn bắt đầu nhân lên những suy nghĩ của mình. Và tùy thuộc vào "người

khác" kia mà bạn sẽ có thể mơ mộng cả ngày, thậm chí cả tuần, cả tháng, cả năm về bản thân mình và "người ấy" – và với nhiều người thì quá trình mơ mộng này có thể kéo dài suốt cả đời! Bạn có thể sử dụng nhà hát trong trí tưởng tượng bất tận của mình, cùng với vô số những đạo cụ ở đó để tạo nên những câu chuyện rùng rợn hay những vở bi kịch khủng khiếp nhất, rợn gáy nhất, hoặc cũng có thể là những vở hài kịch, những câu chuyện cổ, những pha lãng mạn và đậm chất anh hùng ca với diễn biến đi từ mức độ đáng yêu, dễ thương và dần dần lên đến cao trào. Trong đầu óc của bạn những lúc thế này, các tác phẩm của hai đạo diễn lừng danh Hitchcock và Spielberg sẽ không còn chỗ đứng nữa.

Và như thế, khả năng tạo nên những Bản đồ Tư duy của bộ não con người, về mặt lý thuyết, là vô tận.

Bạn là kiến trúc sư của chính bản thân mình

Nếu đã biết rằng bộ não hoạt động theo nguyên tắc hỗ trợ thì bạn sẽ có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình, cụ thể là cách bạn quan niệm về vấn đề suy nghĩ, tư duy, cách bạn nghĩ về bản thân mình, về những người khác, và về những sự việc xung quanh. Bạn sẽ thay đổi hoàn toàn! Đó là vì bộ não của bạn là một khối tự sáng tạo. Mỗi suy nghĩ trong đầu bạn đều là độc nhất, những suy nghĩ này phù hợp với hệ thống những suy nghĩ và sự liên tưởng khác mà bạn sẽ không thể bắt gặp ở một nơi nào khác ngoài bộ não của chính mình. Suy nghĩ của bạn, sau đó sẽ kết nối với hệ thống mạng lưới thông tin, với Bản đồ Tư duy vĩ đại trong đầu bạn, bao gồm những đề tài như trí nhớ, những ý tưởng kỳ quặc, thái độ và cả những giấc mơ đang dần được mở rộng hơn trong não bạn. Không còn nghi ngờ gì nữa: Bạn là duy nhất!

Thông tin này có lẽ sẽ càng thú vị hơn nếu cùng lúc, bạn nhận ra rằng trong khi bạn đang tạo ra ngày càng nhiều những thiên hà lẫn những vũ trụ tư duy thì cùng lúc đó, bạn cũng đang tạo thêm nhiều những liên kết mới trong não bạn.

Điều đó có nghĩa là bạn cũng đang làm cho cỗ máy tính sinh học trong đầu bạn, lẫn các Bản đồ Tư duy trong đó phức tạp hơn, tinh vi hơn và mạnh mẽ hơn.

Bạn cả vũ là trụ kỹ những sư, là suy kiến nghĩ trúc ngự sư của trị bên chính trong bộ đó. não Bản mình, đồ Tư cũng duy như sẽ giúp bạn trở thành một kỹ sư thiên tài, như Leonardo da Vinci.

Nguyên tắc học hỏi: Lặp đi lặp lại

Trên thực tế, nếu bạn càng luyện tập và sử dụng trí nhớ của mình nhiều, các tế bào thần kinh của bạn sẽ càng thực hiện nhiều liên kết và do đó, bạn sẽ dễ dàng ghi nhớ hơn. Còn nếu bạn luyện tập và sử dụng nhiều đến phần tư duy sáng tạo, bạn sẽ dễ dàng tự mình gợi mở những ý tưởng sáng tạo hơn. Cũng như việc bạn càng chịu khó hoạt động, cơ thể bạn uyển chuyển và khéo léo hơn. Nguyên tắc này cũng áp dụng được với việc học, với sự phát triển các kỹ năng thể chất và trí tuệ. Để những Bản đồ Tư duy các ý nghĩ trong đầu mình mạnh mẽ hơn, sự lặp đi lặp lại là công cụ cần thiết cho những suy nghĩ.

NHẬN THỨC MỚI VỀ TƯ DUY VÀ Ý NGHĨ

Hãy tưởng tượng bạn phải thực hiện một hành trình cam go, băng qua một khu rừng, từ đầu này đến đầu kia. Lần đầu tiên thực hiện chuyến đi (lần đầu tiên khi bạn nảy ra một suy nghĩ), sẽ có rất nhiều trở ngại trong suốt hành trình. Nhưng sau đó, nếu cần phải thực hiện lại hành trình này, rõ ràng là bạn sẽ gặp ít trở ngại hơn. Mỗi lần đi qua, bạn sẽ khiến con đường băng rừng rộng và thoáng hơn một chút, những trở ngại cũng sẽ bớt đi. Nếu bạn và những người khác tiếp tục sử dụng lối đi này, cuối cùng nó sẽ trở thành một con đường nhỏ, rồi con đường lớn hơn, cuối cùng sẽ có thể trở thành một tuyến đường quan trọng.

Câu chuyện trên cho thấy, khi bạn càng dùng bộ não của mình để tư duy về một lĩnh vực nào đó, quá trình tư duy về sau của bạn trong lĩnh vực này sẽ dễ dàng hơn. Đó là do những trở ngại trong quá trình tư duy về lĩnh vực cụ thể đó đã ngày càng giảm bớt. Khi lặp đi lặp lại quá trình tư duy về một vấn đề, bạn sẽ càng định hình rõ hơn "bản đồ" suy nghĩ trong đầu mình.

Khi đã hiểu ra rằng quá trình tư duy lặp đi lặp lại giúp giảm bớt những trở ngại trong suy nghĩ sẽ thay đổi nhận thức của bạn về chính hành vi, việc học tập, thói quen và sự phát triển tiềm năng của bản thân bạn. Tại sao vậy?

XÁC SUẤT LẶP ĐI LẶP LẠI CỦA Ý NGHĨ

Nếu việc tái lập một suy nghĩ sẽ làm giảm những rào cản, vậy thì thay vào đó, nó cũng sẽ làm tăng một điều gì đó. Vậy gia tăng điều gì? Hãy nhanh chóng ghi ra những khả năng bạn nghĩ đến nào!

Và những câu trả lời dễ gặp nhất là:

* Trí nhớ

* Học tập

* Thành công

* Cải thiện bản thân

* Sự sáng tạo

* Trí thông minh

* Phát triển

* Sức mạnh trí tuệ

Vậy hãy thử trả lời câu hỏi này: Việc luyện tập giúp chúng ta trở nên...?

"Hoàn hảo hơn", hoặc "Giỏi hơn" là những câu trả lời phổ biến.

Nhưng việc luyện tập có thực đã giúp chúng ta tiến bộ? Và nếu luyện sai cách thì sao? Việc tái lập các suy nghĩ có làm tăng một thứ: đó chính là sức mạnh của Bản đồ Tư duy trong não bộ chúng ta, và qua đó nó lại làm tăng SỰ LẶP ĐI LẶP LẠI.

Mọi điều bạn làm, bạn nói hay suy nghĩ, cảm nhận đều làm gia tăng khả năng bạn sẽ lại nói, suy nghĩ, cảm nhận và trở thành y như thế. Nếu bạn làm tốt, nói năng và suy nghĩ tích cực, cảm thấy phấn chấn về bản thân mình, về người khác, về thế giới và cả vũ trụ thì khả năng bạn có thể làm tốt hơn, nói và nghĩ tích cực hơn, cảm nhận tuyệt vời hơn sẽ gia tăng. Khẳng định hay phủ định?

Nếu bạn làm mọi việc một cách hời hợt, suy nghĩ và hành động theo hướng phủ định, chọn phương pháp rèn luyện không phù hợp và thường có cảm nhận xấu về chính mình, người khác và mọi sự việc xung quanh thì nhiều khả năng, bạn sẽ chỉ càng tái lập những hành vi đó với mức độ phủ định hơn.

Trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo có một khẩu hiệu: GIGO, tức viết tắt của "Garbage In, Garbage Out!". Bạn mang rác vào máy tính thì cũng phải mang rác trở ra.

Suốt nhiều năm, chúng ta nghĩ câu này cũng được ứng dụng tương tự với bộ não của con người. Nhưng giờ đây, với nguyên tắc hoạt động phối hợp của bộ não mà chúng ta đã biết đến, khẩu hiệu trên không còn hợp lý nữa. Với bộ não của con người thì phải là GIGG mới đúng.

GARBAGE IN, GARBAGE GROWS!

Vậy cái kho này sẽ tăng lên đến mức nào? Câu trả lời là: Vô hạn! Với nguyên tắc hoạt động phối hợp và lặp đi lặp lại, bộ não của chúng ta có thể vừa sáng tạo vô hạn, cũng vừa phá hủy không ngừng. Khả năng sử dụng bộ não một cách tích cực và hướng đến những tác động tốt đẹp nằm trong đôi tay mỗi người chúng ta. Và cuốn sách này sẽ giúp trang bị cho bạn tất cả những công cụ cần thiết để bạn có thể khai thác được sức mạnh này.

Bạn có thể "sản xuất" được bao nhiêu suy nghĩ?

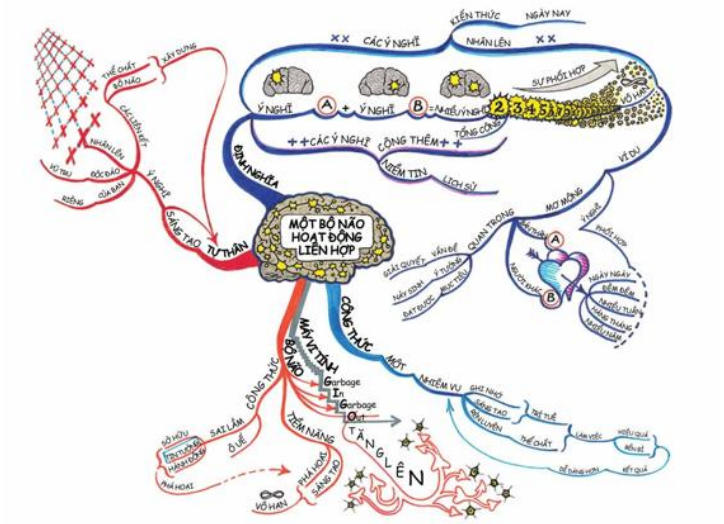
Xét về mặt sinh học, yếu tố hạn chế duy nhất đến số lượng những suy nghĩ, trí nhớ, khuôn mẫu hành vi và thói quen của bạn chính là sự hiện diện của những khiếm khuyết bẩm sinh của bộ não con người.

Với cả triệu triệu tế bào thần kinh, cùng với hàng trăm nghìn các nhánh, mỗi nhánh lại nối với hàng trăm nghìn những điểm nối, trao đổi hàng triệu triệu thông điệp, và tại mỗi điểm kết nối này lại có khả năng hình thành nên hàng tỷ, hàng tỷ những mô thức khác nhau. Vậy nên, con số cuối cùng sẽ vô cùng lớn!

Theo như tính toán của nhà khoa học thần kinh người Nga, Giáo sư Anokhin, thì con số này được viết mở đầu bằng một chữ số "1", số chữ số "0" theo sau đó sẽ dài đến 10,5 triệu km, tương đương với 28 lần độ dài khoảng cách giữa Trái đất và Mặt trăng.

Giáo sư Anokhin cũng công bố rằng về cơ bản, khả năng bộ não con người là vô hạn. Tính toán của Giáo sư đã xác nhận là bộ não của bạn có khả năng tạo nên vô số Bản đồ Tư duy.

Trước khi tiếp tục đến với những trang sau, bạn hãy xem qua Bản đồ Tư duy ở ngay trang kế tiếp. Nó sẽ giúp bạn nhớ được hai nguyên lý hoạt động cơ bản của bộ não: phối hợp và lặp lại, cũng như cách bộ não ảnh hưởng đến việc suy nghĩ và phát triển của bạn.



Giờ bạn đã hiểu được ý nghĩa quan trọng của hai nguyên lý hoạt động của bộ não. Vậy hãy trở lại tìm hiểu những tác hại của việc chỉ lệ thuộc hoạt động của não vào một bên bán cầu não.

Việc lớp vỏ phủ ngoài hai bán cầu não luôn trao đổi thông tin qua lại với nhau tạo nên phương thức phối hợp cho hoạt động tư duy và phát triển. Nếu chỉ thực hiện những công việc đòi hỏi sự hoạt động của một bên bán cầu não, nghĩa là bạn đã cản trở quá trình trao đổi giữa hai bán cầu não và làm giảm đi đáng kể khả năng hoạt động của toàn bộ bộ não. Nói tóm lại là bạn ngăn chặn các phần não phối hợp hoạt động với nhau và giới hạn cách tư duy phối hợp.

Ngoài ra, việc bạn lặp đi lặp lại một mô thức suy nghĩ hay hành vi sẽ càng giúp não bạn tư duy dễ dàng hơn khi rơi vào tình huống cần lặp lại mô thức này. Nếu bạn chỉ thích gắn bó với các hoạt động lệ thuộc vào não trái (hay não phải), tức là bạn đang củng cố sự phụ thuộc. Như vậy, khi gặp phải một mô thức suy nghĩ cụ thể nào đó, bạn sẽ dễ gặp trở ngại và sẽ thấy khó đạt được trọn vẹn khả năng của bản thân.

Sao bạn chắc chắn là chuyện này sẽ không bao giờ xảy ra? Làm sao để có thể kết hợp hoạt động của hai bên bán cầu não để tự giải phóng toàn bộ năng lực của bộ não? Một trong những cách đơn giản nhất chính là sử dụng các Bản đồ Tư duy để phát triển sức mạnh tư duy của bản thân.

Bản đồ Tư duy: Công cụ kỳ diệu hỗ trợ hoạt động của não

Tại sao Bản đồ Tư duy lại là một công cụ vừa mạnh mẽ, vừa thân thiết để hỗ trợ hoạt động của não? Bởi vì Bản đồ Tư duy đòi hỏi bạn phải kết hợp sử dụng cả hình ảnh, màu sắc và trí tưởng tượng ("chuyên môn" của bán cầu não phải) cùng với từ ngữ, con số và tính logic ("chuyên môn" của não trái). Và như thế, công cụ này kích thích hai bán cầu não tăng cường phối hợp với nhau.

Cách bạn vẽ một Bản đồ Tư duy cũng khuyến khích sự phối hợp giữa các phần não bộ với nhau. Bạn có thể lấy Bản đồ Tư duy mà bạn tự lập ở chương 1 để xem lại điều này. Khi bạn lập thêm các nhánh nhỏ hơn từ những nhánh chính, tức là bạn đang khuyến khích bản thân sáng tạo thêm những ý tưởng từ mỗi ý tưởng đã có sẵn trên Bản đồ Tư duy.

Ngoài ra, vì tất cả các ý tưởng trên Bản đồ Tư duy đều liên kết với nhau nên nhờ sự liên tưởng, bộ não của bạn sẽ lập tức hiểu ra và phát huy trí tưởng tượng. Nếu chỉ đơn giản lập ra một danh sách những việc cần làm, cần chuẩn bị cho kỳ nghỉ, nhiều khả năng bạn sẽ không thể nảy ra được nhiều ý như khi dùng Bản đồ Tư duy lập kế hoạch. Vấn đề này, bạn có thể hiểu một cách đơn giản là do khi lập danh sách dài ngoằng, những mục bạn nghĩ ra sẽ không được liên kết theo một trật tự logic, cũng không được tổ chức theo cách thức có thể kích thích sự phối hợp hoạt động trong não bạn.

Bất cứ khi nào muốn lên kế hoạch cho công việc, hay sắp xếp những ý nghĩ trong đầu mình, hoặc muốn tạo nên một cú đột phá ý tưởng, hay muốn giải phóng khả năng tưởng tượng của mình, hãy lập Bản đồ Tư duy để phát triển các ý tưởng. Bản đồ Tư duy là công cụ tư duy giúp bạn giải phóng tiềm năng của bộ não: Chúng mô phỏng lại chính những Bản đồ Tư duy nội tại trong não bạn.

Càng sử dụng nhiều Bản đồ Tư duy trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ càng kích thích sự phối hợp hoạt động giữa hai bán cầu não. Hãy nhớ rằng, càng lặp lại một hành động, những lần "thực tiễn" tới sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Bản đồ Tư duy giúp bạn củng cố những bản đồ ý nghĩ trong bộ não của bạn. Chính xác hơn, bạn có thể xem việc lập Bản đồ Tư duy chính là bước "hiện thực hóa" đầu tiên những bản đồ ý nghĩ trong đầu mình; và khi đó, bạn đã lặp lại và củng cố những ý nghĩ của mình. Bản đồ Tư duy có cấu trúc tương tự như hình dáng những mô thức của suy nghĩ, vì thế lập Bản đồ Tư duy là một cách lặp lại vừa tự nhiên mà lại dễ nhớ, và nhớ lâu.

Giờ thì bạn đã biết làm thế nào để giải phóng tiềm năng bộ não của mình rồi, đã đến lúc xem xét đến việc làm sao để kết hợp sử

dụng công cụ này với một phương pháp đơn giản dẫn đến thành công để bạn có thể không ngừng đạt những thành công trong cuộc sống.

Phần đáp án cho bài trắc nghiệm về bộ não

1. f)

2. Sai – chúng chỉ chứa một vài ngàn thôi.

3. Đúng

4. Sai

5. Sai

6. Sai

7. f) – Lớn hơn rất nhiều những đáp án bạn có thể nghĩ ra.

8. Sai

9. Sai

10. Đúng

11. Đúng

12. Đúng

Các nội dung chính của chương 3:

► Học để biết cách học

► Thất bại và những kiểu phản ứng chung trên thế giới

► Phương pháp thành công – TEFCAS

► Nguyên tắc bền bỉ không ngừng

► Bản đồ Tư duy và TEFCAS

Chương 3
MÔ HÌNH CẢI THIỆN KIỂU TƯ DUY LỐI MÒN

Nếu muốn thành công, hãy gấp đôi tỷ lệ thất bại. – Thomas Watson

Chương này sẽ giới thiệu với bạn quy trình thiết lập những mô thức tư duy để vẽ nên Bản đồ Tư duy. Trọng tâm của chương này hướng đến những cá nhân đang tự học hỏi, ôn luyện. Và bạn sẽ thấy được rằng kỹ năng quan trọng nhất trong các kỹ năng học tập chính là học để biết cách học.

Trắc nghiệm nhanh về thất bại!

1. Bạn đã bao giờ có một thất bại hữu ích trong đời sống học thuật, thể chất, cá nhân, xã hội, nghề nghiệp và tinh thần của mình chưa? **Có/Không?**

2. Bạn thất bại như thế đã hơn một lần? **Có/Không?**

3. Có bao giờ bạn phạm phải cùng một sai lầm lớn đến hai lần? **Có/Không?**

Bạn hẳn sẽ thở phào nhẹ nhõm nếu biết rằng bất kỳ ai cũng sẽ trả lời "Có" với tất cả các câu hỏi trên. Và bí mật về Phương pháp học hỏi để biết cách học đang dần hé mở...

Học để biết cách học – mục tiêu cuối cùng

Trong bất kỳ tình huống đòi hỏi việc học tập nào, dù là học một môn thể thao, học chơi một nhạc cụ, học kỹ năng giao tiếp hay học Toán, bạn đều sẽ bắt gặp những biến số nhất định dùng trong mọi trường hợp. Bao gồm:

1. Mức độ thành công

2. Thời gian học và luyện tập

3. Số lần bạn thực sự học hay luyện tập

4. Những mục tiêu ẩn sau tất cả những việc học hỏi này. Dù là học lần thứ 2 hay đã là lần thứ 22, hay lần thứ 2.002 thì bạn học để làm gì?

Hãy ghi nhanh lại những gì bạn nghĩ về cái gọi là "mục tiêu của các mục tiêu" này. Nói cách khác, khi bạn bắt đầu lần "thử nghiệm" kế tiếp của mình, khi bạn đang lập những mô thức ý nghĩ mới cho Bản đồ Tư duy của mình, bạn nên đặt ra mục tiêu gì cho bản thân?

Suốt 30 năm qua, tôi đã luôn hỏi câu hỏi này trước hàng trăm ngàn học viên trên khắp thế giới.

Và kết quả rất thú vị. Bất kể độ tuổi, giới tính, chủng tộc, quê hương, trình độ giáo dục hay ngôn ngữ, câu trả lời chỉ đơn giản là:

"Để đạt kết quả tốt hơn sau mỗi lần học."

Bạn có đồng ý với đáp án mà rất nhiều người trên thế giới đã đưa ra như trên? Hay bạn đang muốn trui rèn để bản thân trở thành một người có tư duy độc lập?

Nếu bạn chọn trở thành một người có tư duy độc lập, bạn đúng rồi đấy! Sự thật phũ phàng là câu trả lời "Để đạt kết quả tốt hơn sau mỗi lần học" không chỉ là một công thức sai lầm, mà nó còn vô cùng nguy hiểm. Câu trả lời đó che giấu hiểm họa tự hủy diệt khả năng phối hợp của bản thân lẫn mầm mống của thói quen suy nghĩ vô cùng tiêu cực. Hơn 99% dân số thế giới đang dùng một công thức sai lầm và có tính hủy diệt trong mọi tình huống đòi

hỏi sự học tập của bản thân.

Tôi sẽ nói dứt khoát rằng không ai từng áp dụng thành công thứ phương pháp sai lầm này!

Vậy thì đâu mới là phương pháp đúng? Hãy cùng khám phá...

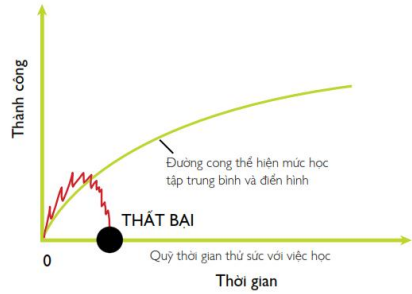
Bên dưới là một đồ thị thể hiện mối tương quan giữa mức độ thành công và số lần học thử, theo thời gian, còn đường cong bắt đầu từ điểm 0 của đồ thị chính là đường học tập điển hình. Đường cong đó chính là thứ báu vật mà 99% dân số thế giới đang cố ganh đua nhau.

Đồ thị biểu thị mức học tập điển hình

Đồ thị này cho thấy điều gì? Độ cong trung bình của đồ thị chính là mức trung bình của tất cả các đường cong học tập của từng cá nhân. Đường cong này thể hiện tính cá nhân và độc nhất của mỗi người: mỗi đường sẽ có một hình dạng riêng và có khuynh hướng không hề giống với đường cong trong đồ thị trên. Hãy xem tiếp những điều sẽ xảy ra.

Hãy tưởng tượng: Bạn bắt đầu học hỏi trong một lĩnh vực mà bạn rất tự tin. Bạn học và rồi nhận ra rằng bạn có lý về sự tự tin ban đầu: Vì bạn giỏi. Bạn thử và thử, bạn đã vượt qua mốc 25, cứ thế cố gắng và cố gắng để qua mốc thứ 27 và vẫn đạt kết quả trên mức trung bình, tức mốc cao hơn so với đồ thị về mức học tập trung bình. Ở mức 27 này, bạn có một điểm thụt lùi rất nhỏ nhưng vẫn có thể giải quyết được vấn đề này. Tiếp tục không ngừng, bạn cố gắng, qua mốc 30... 40... 50... 60... 70... 80... 90... Có điều trước mắt vẫn còn khá nhiều mốc: 91, 92, 93, 94, 95...

Lần học thứ 96 được thể hiện bằng hình ảnh một hố đen khổng lồ trong đồ thị dưới đây.



Quả bóng màu đen này thể hiện hố đen trong việc học của bạn – SỰ THẤT BẠI! Đây là tình huống gần giống với việc bạn hoàn toàn sụp đổ trước một kỳ thi quan trọng, hoặc bị loại ngay từ vòng đầu trong một giải đấu thể thao mà bạn đang chiếm ưu thế, hoặc mối quan hệ mà bạn vô cùng trân quý đang rơi vào cảnh tan nát, hoặc làm hỏng tất cả kế hoạch tổ chức mừng dịp Năm mới – tất cả chỉ với một sơ sảy duy nhất.

Ai cũng từng có những lúc thất bại như vậy sao? Phải, ai cũng thế cả.

Thế ai cũng từng thất bại như vậy hơn một lần trong đời sao? Tất nhiên là thế rồi.

Và ai cũng từng phạm phải cùng một sai lầm đến hai lần? Vâng, đúng thế đấy bạn ạ.

Các kiểu phản ứng trước thất bại

Hầu như ai cũng có cách phản ứng y hệt nhau trước thất bại. Có hai loại chính: Một là "Ôi ****!", tức chửi rủa, than vãn,... Loại thứ hai thì nghiêm trọng hơn, chính là kiểu mang tính tiêu cực như sau:

Tôi:

"Nghỉ"

"Bỏ cuộc"

"Không thể"

"Sẽ không"

"Không quan tâm"

"Là kẻ thất bại"

“Lẽ ra không nên thử ngay từ đầu”

“Chẳng có chút năng khiếu nào”

“Sẽ không bao giờ thành công”

“Không hề muốn mọi chuyện thành ra thế này”.

Đây là những phản ứng phổ biến toàn cầu khi một ai đó phải đối mặt với thất bại. Đây cũng chính là sự thể hiện những cảm xúc sâu sắc về trải nghiệm thất bại trong đời. Những phản ứng này sẽ càng làm mô thức Bản đồ Tư duy trong đầu bạn đã sai lại càng thêm sai.

Thất bại và những kiểu phản ứng chung trên thế giới

Sau đây là 8 trong số những từ phổ biến nhất thể hiện phản ứng của con người trước thất bại mà tôi từng nghe.

Ô NHỤC

VỠ MỘNG

KHÔNG XỨNG ĐÁNG

KIỆT QUỆ

XẤU HỔ

NẢN CHÍ

ĐÁNG HỔ THẸN

MẤT ĐỘNG LỰC

Chính bằng những suy nghĩ vô cùng tiêu cực này, chúng ta đã tự gây ra cho mình nỗi sợ hãi lớn hơn bất kỳ cảm xúc nào khác, nỗi sợ hãi chôn vùi mọi thứ. Và tiềm ẩn sau nỗi sợ hãi này là gì? Là nỗi sợ thất bại – sợ thất bại ở trường, sợ thất bại trong tình yêu, sợ thất bại trong công việc, sợ thất bại trong cuộc sống, và sợ chính cả cuộc sống!

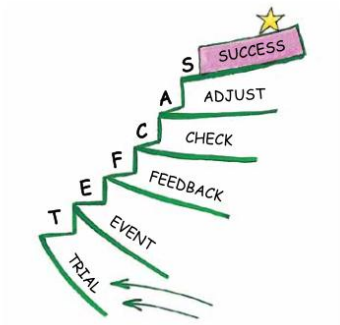
Nỗi sợ là nguyên nhân chính dẫn đến căng thẳng. Và 80% tình trạng bệnh tật bắt nguồn từ căng thẳng.

Phải đối mặt với những tiêu cực và nỗi đau đớn vì thất bại, liệu có hợp lý khi từ bỏ chuyện học tập không?

Các cá nhân khi đứng trước tình huống này thường lựa chọn bỏ cuộc. Họ sẽ tìm một lĩnh vực khác để thử, và đến một lúc nào đó chắc chắn họ sẽ lại đụng phải một cái hố đen thất bại trong lĩnh vực mới, để rồi lại tiếp tục cho rằng lĩnh vực này không dành cho họ. Cứ thế, họ cứ đi và tìm kiếm một giấc mơ không thể nào thành hiện thực.

Ta không thực hiện được giấc mơ là do bộ não chúng ta được tạo ra không phải để tiến bộ hơn sau mỗi thử nghiệm.

Bộ não con người được tạo ra theo hình mẫu thực tế hơn, có cơ sở hơn, mang tính sáng tạo và thú vị hơn nhiều. Đó chính là:



Phương pháp thành công – TEFCAS

Khi đã hiểu được thế nào là TEFCAS, bạn sẽ hiểu được bản chất thực sự của việc học hỏi, cũng như bản chất của "thất bại"; bạn sẽ tìm được phương pháp đúng đắn để tiến nhanh hơn đến thành công. TEFCAS được tạo nên từ chữ cái đầu của sáu từ quan trọng - sáu bước cơ bản mà bộ não con người phải trải qua trong quá trình học hỏi bất kỳ điều gì:

Trial – Thử nghiệm

Event – Sự kiện

Feedback – Hồi đáp

Check - Kiểm tra

Adjust – Điều chỉnh

Success – Thành công

TEFCAS mang tính Vật lý nhiều hơn là Tâm lý. Nó theo sát từng bước một quá trình não bạn phải trải qua trong khi học tập trong

thế giới thực.

TEFCAS có thể được xem như cách giúp bộ não của bạn ứng dụng được và thích nghi với phương pháp khoa học. Phương pháp khoa học trong việc tư duy chính là phương pháp phát triển cấu trúc Bản đồ Tư duy trong ý nghĩ – là nền tảng cho những khám phá vĩ đại trong khoa học. Với phương pháp này, bạn bắt đầu với một câu hỏi, hay một giả thuyết. Thông qua một loạt những điều tra, bạn sẽ quan sát những phản hồi mà bạn nhận lại từ những hành động của mình. Sau đó, bạn sẽ kiểm tra kết quả, đối chiếu với câu hỏi hay giả thuyết ban đầu. Dựa vào đó, bạn sẽ rút ra kết luận: hoặc là khẳng định/phủ định giả thuyết, hoặc là hài lòng/chưa hài lòng với đáp án của câu hỏi. Dựa trên nền tảng này, các nhà khoa học hay một người học bình thường sẽ có sự điều chỉnh hành vi thích hợp để tiếp tục theo đuổi việc mở mang, nắm bắt những kiến thức mới (chính là thành công) – quá trình này sẽ lặp lại không ngừng.

Vậy, hãy cùng kiểm tra lại sáu bước chính của TEFCAS:

T-TRIAL (Thử nghiệm)

Dù là đang học hỏi trong lĩnh vực nào, bạn sẽ không thu được điều gì nếu không thử nghiệm. Quá trình học hỏi của bạn được "cộng điểm" tương đương với số lần bạn thử nghiệm. Khi luyện tập tung hứng, đầu tiên bạn phải tung quả banh lên; khi học khiêu vũ, bạn phải bước thử bước nhảy đầu tiên; khi học Toán, bạn phải thế số thử xem phương pháp có hợp lý không; khi học viết, bạn phải biết vị trí nào thì đặt dấu câu nào cho phù hợp. Và một khi đã thử, chắc chắn sẽ có:

E-EVENT (Sự kiện)

Đối với tung hứng, sự kiện ở đây chính là việc quả banh rớt xuống sàn, hoặc rơi xuống đầu bạn, cũng có thể là tay bạn bắt được nó, mà cũng có khi là rơi vào tách cà phê của người ngồi gần đó! Khả năng nào xảy ra không phải là điều ta cần quan tâm ở đây. Một khi bạn đã thử nghiệm thì sẽ phải có sự kiện xảy ra. Và sự kiện này sẽ cho bạn:

F-FEEDBACK (Phản hồi)

Dù muốn hay không, vũ trụ cũng sẽ gửi lại cho bạn những thông tin phản hồi về cuộc thử nghiệm và sự kiện đã xảy ra, thông qua các giác quan của bạn. Chính vì lẽ này mà việc có được một trí tuệ minh mẫn và một thể xác mạnh khỏe là rất quan trọng – vì như thế, các giác quan của bạn mới có thể giúp bạn thu thập thật

nhiều những thông tin thuần túy. Bộ não của bạn hấp thụ những phản hồi này theo cả hai cấp độ: nhận thức và cận-nhận thức. Lấy ví dụ về việc tung hứng, bạn sẽ tiếp nhận những phản hồi thông qua thị giác, âm thanh và cảm giác banh rơi. Bạn cũng có thể nhận được những phản hồi thông qua phản ứng của một người ngồi gần nếu quả banh rơi vào tách cà phê của họ. Và với những phản hồi này, bộ não của bạn sẽ phải:

C-CHECK (Kiểm tra)

Bước kiểm tra này diễn ra, vừa mang tính ý thức lại vừa mang tính bản năng. Bước này sẽ kết thúc tùy thuộc vào mục tiêu của bạn. Trở lại với ví dụ chuyện tung hứng: bộ não của bạn lúc này sẽ kiểm tra xem lực tung banh như thế nào, có phù hợp không; độ cao và quỹ đạo của quả banh có tương ứng với điểm rơi không; nhịp thở của bạn; tư thế và cách đứng của bạn, vân vân. Sau khi thực hiện xong bước này, não bạn sẽ:

A-ADJUST (Điều chỉnh)

Bạn sẽ tiến hành so sánh phần "trình diễn" của mình với mục tiêu, rồi rút ra những kinh nghiệm thích hợp và cần thiết cho lần thử nghiệm tiếp theo. Trong khi cân nhắc những yếu tố nào cần điều chỉnh, bạn cũng nên xem xét lại mục tiêu của mình một lần nữa. Dù đang học môn gì, chính những điều bạn đang hướng mọi nỗ lực đến mới là:

S-SUCCESS (Thành công)

Dù làm gì chăng nữa, bộ não của bạn vẫn hướng đến sự thành công trong một lĩnh vực nào đó. Từ những công việc đơn giản như tự pha trà, đến những mục tiêu phức tạp hơn, lớn lao hơn trong cuộc sống, thành công là nguồn cảm hứng chính. Ngay từ đầu, phương pháp TEFCAS đã không có chỗ cho những sai sót. Tuy nhiên, vẫn có một nguy cơ nghiêm trọng. Nguy cơ này nằm ở bản chất mục tiêu của bạn. Nếu tôi có một mục tiêu tiêu cực, chẳng hạn như tấn công hay làm hại bạn, tôi tất nhiên vẫn muốn mình thành công. Trong trường hợp này, quan điểm méo mó về sự thành công của tôi sẽ dẫn đến tình huống sự phản hồi không có lợi cho tôi.

Vì thế, khi ứng dụng TEFCAS, mục tiêu của bạn nên hướng đến sự thành công mang tính tích cực. Đây là sự phản ánh chính xác sự Tư duy Siêu tích cực (bạn sẽ tìm hiểu kỹ hơn ở chương tới).

BẠN CÓ BIẾT?

Ngay cả trong một nền kinh tế phát triển vẫn luôn tồn tại nhiều thất bại hơn thành công?

Nguyên nhân là vì "thất bại là mẹ thành công" – trước khi muốn thành công, bạn cần phải thử hết lần này đến lần khác, cho đến khi thực hiện đúng. Nếu khi còn nhỏ bạn chấp nhận từ bỏ sau thất bại đầu tiên thì bây giờ hẳn bạn vẫn còn đi bằng mông! Thành công, tất nhiên là kết quả lý tưởng sau những thử nghiệm. Nhưng ta sẽ không thể đạt đến thành công mà không cần đến quá trình học hỏi sau mỗi thất bại.

Một xã hội có thể phát triển là nhờ những thất bại, và thất bại để rồi tiến tới thành công. Mỗi thành công đều là nhờ sự đóng góp của tất cả nguồn lực trí tuệ trong xã hội đó. Vì lẽ đó, một xã hội khuyến khích mỗi cá thể dám chấp nhận thất bại thì tự nó cũng đã khuyến khích sự thành công.

Theo Tiến sĩ Adrian Atkinson, một nhà Tâm lý kinh doanh và là Giám đốc quản lý chương trình Human Factors International, hầu hết các doanh nhân phải thất bại trung bình năm lần trước khi thành công thực sự. Ông cũng đã quan sát được rằng các doanh nhân thường xem thất bại như những bài học kinh nghiệm then chốt dẫn họ đến thành công. Những con người đó, họ...

...học từ những sai lầm nhỏ để hướng đến thành công vĩ đại.

Ứng dụng TEFCAS và Bản đồ Tư duy

Năm 1999, hội nghị thường niên của Tổ chức Thương mại Thế giới (World Trade Organization - WTO) tại Seattle đã trở thành đề tài nóng bỏng cho cánh truyền thông vì những lý do ngoài lề: Phong trào phản đối việc toàn cầu hóa diễn ra mạnh mẽ và dẫn đến các vụ bắt bớ, gây thiệt hại về vật chất đến 3 triệu đô-la, còn thiệt hại về kinh tế là vào khoảng 10 triệu đô-la. Tình trạng biểu tình phản đối này đã trở thành cảnh tượng quen thuộc tại mỗi lần hội nghị suốt những năm sau đó, tuy không diễn ra ở quy mô lớn bằng lần ở Seattle.

Đến tháng 11 năm 2003, Mexico chuẩn bị tổ chức hội nghị này tại Cancun. Những người chống đối tuyên bố quy mô phá hoại sẽ còn lớn sự kiện tại Seattle. Chính phủ và quân đội Mexico, liên kết với công ty an ninh Vitalis, đã quyết định lập Bản đồ Tư duy cho tất cả những thiệt hại có thể xảy ra trong suốt tuần lễ diễn ra hội nghị. Họ tìm hiểu những "thất bại" của những lần hội nghị trước, đặc biệt là lần ở Seattle, và phân tích xem lần này nên có những điều

chỉnh gì.

8.829 phương án đã được vạch ra và được chuyển tải tất cả lên một Bản đồ Tư duy khổng lồ. Bản đồ được chia theo những khu vực có khả năng xảy ra xung đột và các biện pháp gìn giữ trật tự ở những nơi này.

Sau đó, họ lại lập Bản đồ Tư duy về các dự định và kế hoạch của các tổ chức chống toàn cầu hóa rồi liên hệ với những tổ chức này. Họ chia sẻ Bản đồ Tư duy này với những nhà hoạt động xã hội đó, từ đó phá bỏ rào cản giữa "chúng tôi" và "các anh".

Thay vì để những nhà hoạt động xã hội gây mất trật tự và ảnh hưởng đến đời sống người dân Cancun, chính quyền Mexico cam kết sắp xếp cho họ một không gian để biểu tình trong ôn hòa, cũng như lịch phỏng vấn với giới truyền thông để họ bày tỏ quan điểm. Bạn nghĩ tiếp sau đó, chuyện gì xảy ra?

THÀNH CÔNG, THÀNH CÔNG, THÀNH CÔNG!

* Sự kiện diễn ra suôn sẻ, không hề có bất cứ một hành động bạo lực nhỏ nào giữa hai bên.

* Lãnh đạo các nhóm hoạt động chống toàn cầu hóa đã bày tỏ sự biết ơn đối với các nhà tổ chức hội nghị vì những gì họ nhận được.

* Giữa hai phe vốn luôn đối đầu nhau nay là sự hợp tác cao độ.

* Một tài liệu dày khoảng 200 trang về việc Bản đồ Tư duy đã đóng vai trò then chốt thế nào trong việc lập kế hoạch và lên phương án hành động cho kỳ sự kiện này đã được ghi nhận.

* Tài liệu này, về sau đã được dùng như một sách hướng dẫn và lên kế hoạch cho việc tổ chức các sự kiện quốc tế có nguy cơ gặp phải tình huống bạo lực khác.

Bản đồ Tư duy nếu được dùng kết hợp với mô hình TEFCAS sẽ cùng nhau tạo nên một cấu trúc mạnh mẽ dẫn đến thành công.

Nguyên tắc thành công

Nguyên tắc thứ 3 – bộ não của bạn là một cấu trúc thành công
ĐƯỢC THIẾT KẾ
BỘ NÃO NGUYÊN TẮC
CÂU CHUYỆN BẠN
TEFCAS
THỬ THÁCH VÀ THÀNH CÔNG
CẤU TRÚC
TỰ NHIÊN
LỖI

Như đã trình bày ở chương 2, bộ não của bạn hoạt động theo nguyên tắc phối hợp, học tập và phát triển thông qua sự lặp đi lặp lại. Nguyên tắc quan trọng thứ ba để giúp bạn hiểu hơn về bộ não của mình chính là: Bộ não con người vốn dĩ là một cấu trúc thành công.

Trong những thập kỷ cuối thế kỷ 20, các nhà khoa học đã mô tả bộ não như một cỗ máy mang tính thử nghiệm và còn nhiều lỗi. Nhận định này nhằm lý giải việc bộ não học hỏi chủ yếu thông qua kinh nghiệm, nhưng tự bản thân nó lại hàm chứa một ý tưởng vô cùng tiêu cực và nguy hiểm: Bộ não được định hướng sai lầm. Nếu nhận định này là đúng, tức bộ não của con người chỉ là một cỗ máy thử nghiệm còn nhiều lỗi, như vậy thì ngay khi bạn được sinh ra, nó đã liên tục "báo lỗi" và chỉ trong vài phút, cuộc đời bạn đã chấm dứt rồi.

Còn thực tế thì sao? Là bạn được sinh ra và trong quá trình sống của mình, bạn thành công, thành công, thành công, CÓ LỖI ("Yêu cầu xem lại những phản hồi và điều chỉnh ngay lập tức! Xác định lại mục tiêu hướng đến THÀNH CÔNG của bản thân!"). Vậy là bạn thử lại lần nữa! Thành công, thành công, thành công, thành công, CÓ LỖI ("Xem lại những phản hồi và điều chỉnh để thành công. Thử lại lần nữa!"). Và cứ thế, bạn gặt hái những thành công trong cuộc sống của mình.

"Người không bao giờ phạm sai lầm là người chưa bao giờ thử trải nghiệm những điều mới mẻ."

Albert Einstein

Bất chấp những điều khó tin nhất, cuộc đời bạn là câu chuyện thành công bất tận. Bạn chính là câu chuyện của những thành công.

Để kiểm tra độ chính xác về mặt cảm xúc và tính logic của những khám phá này, hãy tự nhắc đi nhắc lại với bản thân mình khoảng một phút: "Tôi là một cỗ máy thử nghiệm với những sai sót". Cứ thế nhẩm đi nhẩm lại câu này trong đầu mình. Bạn cảm thấy thế nào? Cảm xúc của bạn đang chịu những tác động thế nào, rồi thân

thể lẫn tư thế của bạn nữa?

"Còn giờ thì hãy chuyển sang suy nghĩ khẳng định sau: "Bản thân tôi là một tổng thể thành công". Hết lần này đến lần khác nghĩ đến câu ấy trong đầu, giờ cơ thể và tâm trí bạn đã bắt đầu đáp lại tiếng nói tinh thần kia chưa?

Bộ não bạn vốn là một chỉnh thể hoàn hảo. Khi bạn thành công, cơ thể lẫn tất cả các giác quan của bạn sẽ khai mở.

Bạn được sinh ra để thành công.

Mục tiêu học tập cơ bản – Phương pháp đúng đắn

Dựa trên tất cả những quan điểm vừa nêu trên, hãy nhìn lại mục tiêu phổ biến nhất toàn thế giới: "Tiến bộ hơn sau mỗi lần thử". Giờ bạn đã có thể tìm ra sai lầm trong khẳng định này chưa?

Ở đây có một sai sót nguy hiểm, đó chính là từ "mỗi". Bạn biết đấy, trong thế giới này, bạn không thể học hỏi bất cứ điều gì mà không trải qua các thử nghiệm. Khi bạn thử nghiệm, bạn chấp nhận rủi ro. Và khi chấp nhận rủi ro, đến một lúc nào đó, bạn sẽ không tránh khỏi những sai lầm. Nhưng với việc đặt ra mục tiêu tiến bộ hơn với mỗi lần thử nghiệm, các bạn lao luôn vào những thất bại không thể tránh khỏi.

Nhưng hẳn phải có một cách khác...

Nếu chúng ta không chọn "tiến bộ hơn" với mỗi thử nghiệm thì mục tiêu mới sẽ là gì đây?

"Học hỏi với mỗi thử nghiệm."

Mục tiêu này hoàn toàn tương xứng với mô thức hoạt động của Bản đồ Tư duy của suy nghĩ con người, và cũng tương ứng với cách vận hành tự nhiên của vũ trụ.

Những sai lầm của một người là cánh cổng giúp anh ta mở ra chân trời khám phá.

James Joyce

Phân tích sai lầm trong lối suy nghĩ của toàn thế giới

Giờ bạn đã được trang bị những kiến thức mới về TEFCAS, cũng như mục tiêu mới là học hỏi với mỗi thử nghiệm, giờ ta hãy trở lại với người bạn học bị kẹt lại ở hố đen thứ 96.

Hãy xem xét một tình huống học tập dưới góc độ TEFCAS, thử nghiệm thứ 96 trên là thất bại chăng? Không phải thế. Vậy thì đó là gì? Đây chỉ đơn thuần là một sự kiện khác. Những sự việc thế này vẫn xảy ra sao? Phải, chúng vẫn xảy ra. Đây là một phần của cả quá trình học tập? Đúng như vậy. Thế có phù hợp với tiêu chí của mô hình TEFCAS, tức học tập và thử nghiệm không? Tất nhiên là có.

Tất cả các sự kiện đều là một phần của quá trình học tập đang diễn ra trong não bạn, và chắc chắn chúng sẽ xảy ra. Vậy ta có nên sợ hãi? Tất nhiên là không. Khi các sự kiện đó diễn ra, chúng ta có nên chửi rủa, cáu gắt, quát tháo và để bản thân vướng vào chuỗi xoắn ốc của những suy nghĩ tiêu cực không? Xin nhắc lại: KHÔNG NÊN.

Chúng ta đột ngột chuyển dịch mô thức trong việc học tập khi nhận ra rằng các phản ứng phổ biến lúc đối mặt với thất bại (như sợ hãi, căng thẳng hay ngã bệnh,...) ít nhiều đều liên quan đến cách phản ứng tiêu cực này. Tất cả đều là kết quả, là sản phẩm của lối tư duy phát xuất từ một phương pháp chưa đúng đắn trong việc xác lập mục tiêu của bộ não, cũng như sai lầm trong việc rèn luyện phương thức học hỏi cho bộ não.

Vì lẽ đó, khi đã hiểu được mô hình TEFCAS lẫn phương pháp học tập mới, chúng ta sẽ phản ứng ra sao trước tình huống hố đen thứ 96? Thay vì để bản thân rơi vào tình trạng chán nản, chúng ta nên điều chỉnh ý nghĩ và phản ứng từ những biểu hiện tiêu cực sang trạng thái hữu ích và tích cực hơn, chẳng hạn tự nhủ: "Thú vị làm sao!". Cách phản ứng mới này sẽ giúp các giác quan của chúng ta cởi mở hơn với những trải nghiệm sống, đồng thời cho phép chúng ta tiếp thu được trọn vẹn những phản hồi quý giá từ sự kiện vốn từng được cho là một "thất bại", nhưng tất nhiên là giờ đây, ta xem chúng như một sự kiện tất yếu.

Nhiều người từng phát biểu rằng, một khoảng thời gian sau thời điểm "sa" vào hố đen, họ nhận ra rằng đó chẳng qua chỉ là một sự kiện giúp họ tìm ra những khía cạnh nội tại và sức mạnh mới của bản thân. Bạn có từng thấy giống thế không?

Sau khi đã kiểm tra những phản hồi từ sự kiện hố đen kia, chúng ta thu được những gì để tiếp tục hành động? Đó là điều chỉnh để hướng về mục tiêu thành công tích cực, đồng thời thử lại lần nữa. Khi bạn tiếp tục áp dụng mô hình TEFCAS, bạn chắc chắn sẽ có những lúc thăng hoa lẫn sa sút luân phiên suốt cả quá trình. Nhưng nếu bạn bền bỉ và không từ bỏ, bạn cũng sẽ chắc chắn có

được những trải nghiệm trái ngược với sự kiện hố đen: ngôi sao thành công!

Dẫu vậy, bản thân sự thành công cũng hàm ẩn những nguy cơ. Nhiều người quá yêu thích và lưu luyến ánh hào quang này đến độ họ ngại phải thử lại. Và vì nỗi sợ này, họ sẽ không bao giờ trở lại được những đỉnh cao khiến người khác phải choáng váng. Một số thì lại đặt ra mục tiêu quá thấp và dồn quá nhiều sức lực chỉ trong một thời gian ngắn ngủi, để rồi bất chợt rơi vào trạng thái hoang mang vì không còn mục tiêu nào nữa để phấn đấu.

! Vào vòng bán kết môn chạy 400 mét tại kỳ Thế vận hội mới đây, một trong các vận động viên đã lọt được vào vòng chung kết. Sau đó, anh ta được phỏng vấn và đã hào hứng tuyên bố rằng: "Thật tuyệt vời! Thật kỳ diệu! Tôi đã luôn ao ước được lọt vào vòng chung kết một kỳ Olympic. Thế là giấc mơ đã thành hiện thực!", và rồi anh ta vui vẻ chạy đi.

Bạn nghĩ điều sẽ xảy đến với anh ta ở vòng chung kết? Về chót! Tại sao ư? Vì cả bộ não lẫn cơ thể anh ta đều đã hoàn thành nhiệm vụ mà anh ta đặt ra rồi – lọt vào lượt chạy chung kết. Mục tiêu đã đạt được rồi. Một khi đã vào được lượt chạy cuối này thì cho dù anh ta có làm gì đi nữa, dẫu là đi bộ, thì anh ta cũng vẫn góp mặt trong vòng chung kết. Và chính tại lượt chạy cuối cùng này, bạn sẽ thấy rằng mọi động lực của anh ta đã tan biến cả.

Sau một thành công to lớn nào đó, với mô hình TEFCAS, bạn sẽ nhận tiếp lời khuyên nào? Tất nhiên là phải ăn mừng trước; nhưng sau đó, trong khi tiến hành tiếp các thử nghiệm, hãy nói "Thật tuyệt!" và kiểm tra lại sự thành công vừa đến với bạn. Hãy tập hợp tất cả những thông tin giá trị từ chính những mô thức ý nghĩ mà các Bản đồ Tư duy nội tại của bạn đã thiết lập, điều chỉnh để hướng bản thân đến những mục tiêu cao hơn và xa hơn. Sau đó, thử lại.

Khi đã bắt đầu áp dụng phương pháp này và kiên trì thử nghiệm, bạn sẽ tạo nên nhiều, nhiều thành công hơn nữa.

*** Bài tập Bản đồ Tư duy: một câu chuyện về thành công**

Dùng sáu bước của mô hình TEFCAS làm các nhánh chính, bạn hãy thảo ra một Bản đồ Tư duy về sự thành công, hay một chuỗi những thành công, bất kỳ nội dung nào làm bạn vui. Hãy nghĩ về những điều bạn đã trải qua – đó có thể là những gì bạn đã lên kế hoạch từ đầu, những điều chỉnh sau đó khi bạn bắt tay vào thực

tiễn – trước khi bạn đến với kết quả thành công.

Ví dụ, ở nhánh PHẢN HỒI, bạn có đánh giá xem mọi việc đang tiến triển như thế nào trong khi tiến hành không? Bạn có nhận ra là mình cần có một vài điều chỉnh trong kế hoạch trước khi đạt được thành công không? Đó là gì? Giám sát để biết được những điều chỉnh thực sự hiệu quả và những điều chỉnh nào cần phải điều chỉnh thêm.

Lập Bản đồ Tư duy cho trải nghiệm thành công theo cách này sẽ giúp bạn thấy được những thành quả mà bạn đã lên kế hoạch để đạt đến có liên hệ thế nào với mô hình TEFCAS thành công trong học tập. Nó cũng giúp bạn xác định được những yếu tố thành công đã giúp bạn đạt được mục tiêu bản thân đề ra. Điều này có nghĩa là bạn có thể "tái sử dụng" những yếu tố này để thành công với những mục tiêu mới sau đó. Nhưng nếu như bạn vẫn chưa đạt được điều mình muốn thì sao? Chuyện gì xảy ra nếu bạn THẤT BẠI? Để chuyển biến THẤT BẠI thành THÀNH CÔNG, bạn cần kết hợp các nguyên tắc của mô hình TEFCAS với sự kiên trì, bền bỉ.

Nguyên tắc bền bỉ không ngừng

Xét về mặt tổng thể, mô hình TEFCAS dựa trên giả định người thực hiện có được một nền tảng sức khỏe thể chất và tinh thần nhất định. Đây là điều rất quan trọng vì cũng như nguyên tắc thành công, đây chính là cơ sở cho một nguyên tắc khác của bộ não: BỀN BỈ. Nguyên tắc bền bỉ tồn tại là để giúp bạn thường xuyên thiết lập những mô thức tư duy mạnh mẽ hơn và phát triển hơn cho các Bản đồ Tư duy nội tại.

Nếu không bao giờ từ bỏ, bạn đã là người chiến thắng.

John Akhwari – người về chót giải Olympic marathon tổ chức tại thủ đô của Mexico năm 1968. Ông về đích sau khi chiến đấu chống lại một loạt những chấn thương dai dẳng và sự kiệt quệ.

Bền bỉ vốn thường không được xem là một trong các đặc điểm của người thông minh; trái lại, người ta xem nó là đặc tính của những người ngược với người thông minh. Những người "bền bỉ" sẽ bị "dán nhãn" là bướng bỉnh, không linh hoạt, cũng như tất cả các thể loại đầu như đầu đất, đầu đá, đầu kim cương,...

Liên tưởng như thế quả thật không thích đáng, nếu không muốn nói là sai hoàn toàn.

Trên thực tế, đối với Bản đồ Tư duy cho các suy nghĩ của con

người, bền bỉ là phần đầu tàu của cỗ máy học hỏi và thông minh. Đây chính là đầu tàu của tất cả những nỗ lực sáng tạo, của tất cả các thiên tài nữa. Và quan trọng nhất, đó chính là đầu tàu của mô hình TEFCAS.

TEFCAS, chữ "T" đầu tiên cũng chính là "Try" – vừa là thử sức, vừa là cố gắng.

Try – thử/cố gắng, thử/cố gắng thêm lần nữa!

E

F

C

A

S

Tầm quan trọng của sự bền bỉ được thể hiện thông qua một trí tuệ sáng tạo vĩ đại từ 300 năm trước, Thomas Edison. Ông giữ danh hiệu là người có nhiều bằng sáng chế nhất. Ngoài việc nổi tiếng nhờ rất nhiều những phát minh hữu ích, ông còn có một câu nói vĩ đại:

Thiên tài, chỉ 1% xuất phát từ cảm hứng, còn 99% còn lại là công sức mồ hôi nước mắt.

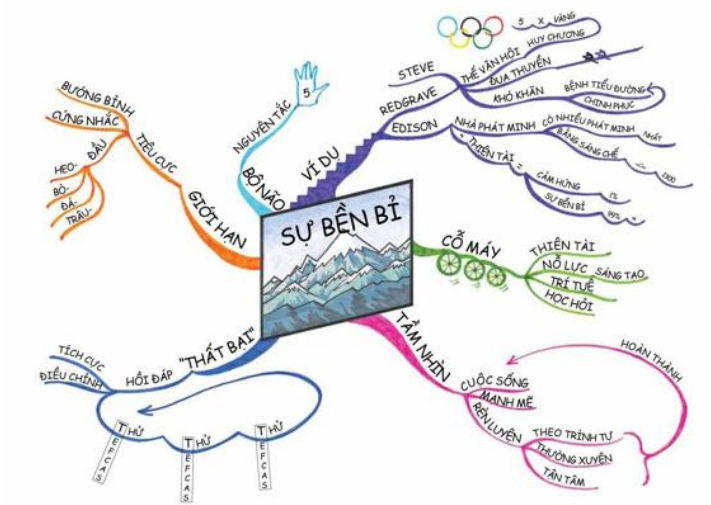
Bền bỉ = Công sức mồ hôi nước mắt!

SỰ BỀN BỈ VÀ "VỊ THẦN VĨ ĐẠI NHẤT"

Trong môn đua thuyền có một phương châm thi đấu mà bất cứ vận động viên nào cũng phải nằm lòng: "Vượt qua từng dặm một để đến chức vô địch". Đây chính là sự bền bỉ trong bất cứ quá trình luyện tập nào, dẫu là trên cạn hay dưới nước; đây cũng chính là "công thức bí mật" dẫn đến chiếc huy chương vàng thế vận hội.

Có lẽ một trong những tấm gương về sự bền bỉ vĩ đại nhất trong lịch sử thể thao là Steve Redgrave. Ông là tấm gương trong việc tuân thủ nghiêm ngặt các quy trình và chế độ rèn luyện khắc nghiệt, nhờ vậy ông mới có thể dốc toàn bộ thể lực và trí lực để thi đấu hết mình, trở thành một trong những tượng đài lịch sử qua các kỳ Thế vận hội. Redgrave đã 5 lần liên tục giành huy chương vàng Olympic ở bộ môn đua thuyền, một trong những môn thể

thao cam go nhất. Thành tích tuyệt vời của ông là thành quả của suốt 20 năm kiên trì, nỗ lực và quyết tâm tuân theo chế độ luyện tập nghiêm khắc.



*** Bài tập Bản đồ Tư duy: từ thất bại đến thành công**

Lần này, hãy lập một Bản đồ Tư duy về một thất bại của bạn, và vẫn lấy các bước của TEFCAS làm các nhánh chính.

Ở nhánh thử nghiệm, hãy thêm các nhánh phụ về những điều bạn từng chọn làm mục tiêu và những việc bạn nỗ lực làm để đạt được mục tiêu đó.

Tiếp đến, hãy nghĩ đến các sự kiện. Chuyện gì xảy ra? Có vấn đề gì? Điều gì ảnh hưởng đến kế hoạch của bạn?

Giờ thì phát triển nhánh phản hồi. Tại cột mốc mà bạn từ bỏ đó, nguyên nhân dẫn đến quyết định này có thể là do bạn chưa đánh giá những sai lầm. Giờ thì bạn cần phải làm việc đó thôi. Bạn có đánh giá kỹ kế hoạch chưa? Các thông tin bạn nắm có đầy đủ và hợp lý? Bạn có tham khảo ý kiến của những liên quan xem vì sao mọi việc không được như kế hoạch không? Nếu có, họ nói gì? Phản hồi là một bước quan trọng đối với quá trình học hỏi và bạn cần cố gắng giữ cho mình cái nhìn càng khách quan càng tốt. Có như thế, bạn mới có thể đảm bảo mình sẽ thành công trong tương lai.

Tiếp theo là nhánh kiểm tra. Bạn rút ra bài học gì từ những phản hồi? Bạn cần trau dồi một số kỹ năng chăng? Hay bạn cần lập kế hoạch kỹ lưỡng hơn? Bạn có nên lập một phương án dự phòng để

có những điều chỉnh linh hoạt hơn?

Nhánh thứ năm là điều chỉnh. Ở nhánh này, hãy khám phá điều bạn cần làm trong lần thử tiếp theo để biến chuyển từ thất bại sang thành công. Bạn có cần luyện tập thêm để cảm thấy thoải mái hơn? Hay bạn sẽ bỏ thêm thời gian để học một kỹ năng hay lập kế hoạch cho sự kiện? Bạn sẽ làm gì để lần thử nghiệm tới đây, bạn có thể tránh được những khó khăn từng gặp trong lần thử nghiệm đầu? Bạn đã bắt đầu nhận ra cách thức để THÀNH CÔNG trong lần thử nghiệm tới chưa?

Cuối cùng, hãy khám phá nhánh thành công trên Bản đồ Tư duy. Bạn sẽ đạt được gì khi thành công vào lần tới? Bạn thấy thế nào về những gì mình đã làm? Và bạn đã học hỏi được những gì?

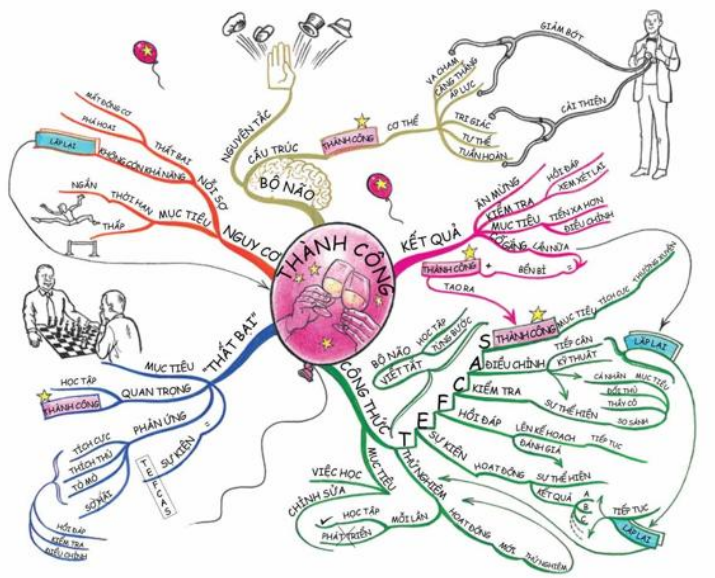
Bản đồ Tư duy và TEFCAS

Sử dụng Bản đồ Tư duy kết hợp với mô hình TEFCAS là cách tuyệt vời để khám phá những thành công lớn, và cả những thành quả nhỏ. Hai phương pháp này khi phối hợp với nhau sẽ giúp bạn đánh giá một cách khách quan để xác định những yếu tố hoạt động hiệu quả và không hiệu quả, đồng thời giúp bạn học hỏi từ những sự kiện, và lên kế hoạch để đạt đến thành công tiếp theo.

Bản đồ Tư duy ở trang bên bao gồm nội dung tổng hợp các bước của mô hình TEFCAS, cũng như làm rõ cho bạn thấy được nội dung của từng bước này. Khi cần hỗ trợ để đánh giá về mốc đạt được trên con đường đến thành công, bạn có thể tham khảo bản đồ ấy để tự mình lập một Bản đồ Tư duy về tình huống bạn đang gặp phải và cần đến sự động não chiến lược.

Ở chương 2, chúng ta đã xem xét hai nguyên tắc học hỏi quan trọng là nguyên tắc phối hợp và lặp lại. Ở chương này, chúng ta vừa tìm hiểu thêm về nguyên tắc thành công và nguyên tắc bền bỉ thông qua mô hình TEFCAS. Chúng ta cũng đã biết được Bản đồ Tư duy là công cụ cực kỳ hữu ích và thân thiện với bộ não. Công cụ này có thể kích thích khả năng suy nghĩ phối hợp của bộ não, qua đó giúp việc lên kế hoạch và phân tích mục tiêu thành công dễ dàng hơn.

Ở chương sắp tới, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về vấn đề sức khỏe thể chất, vấn đề nền tảng cho hoạt động của não bộ.


THÀNH CÔNG
BỘ NÃO
NGUYÊN TẮC
CẤU TRÚC
THÀNH CÔNG
CƠ THỂ
GIẢM BỚT
VA CHẠM
CĂNG THẲNG
ÁP LỰC
CẢI THIỆN
TRI GIÁC
TƯ THẾ
TUẦN HOÀN
NGUY CƠ
NỖI SỢ
THẤT BẠI
MẤT ĐỘNG CƠ
PHÁ HOẠI
LẬP LẠI
KHÔNG CÒN KHẢ NĂNG
MỤC TIÊU
NGẮN
THỜI HẠN
THẤP
KẾT QUẢ
ĂN MỪNG
HỒI ĐÁP
XEM XÉT LẠI
KIỂM TRA
MỤC TIÊU
TIẾN XA HƠN
ĐIỀU CHỈNH
CỐ GẮNG CẢI THIỆN
THÀNH CÔNG
BỀN BỈ
TẠO RA
"THẤT BẠI"
MỤC TIÊU
HỌC TẬP
THÀNH CÔNG
QUAN TRỌNG
PHẢN ỨNG
SỰ KIỆN
TÍCH CỰC
THÍCH THÚ
TÒ MÒ
SỐ PHẬN
HỒI ĐÁP
KIỂM TRA
ĐIỀU CHỈNH
T E C H S
CÔNG THỨC
BỘ NÃO
VIẾT TẮT
HỌC TẬP
TỪNG BƯỚC
S THÀNH CÔNG
MỤC TIÊU
TÍCH CỰC
THƯỜNG XUYÊN
A ĐIỀU CHỈNH
TIẾP CẬN
KỸ THUẬT
LẬP LẠI
C KIỂM TRA
CÁ NHÂN
MỤC TIÊU
ĐỐI THỦ
THẦY CÔ
SỰ THỂ HIỆN
SO SÁNH
F HỒI ĐÁP
LÊN KẾ HOẠCH
TIẾP TỤC
E SỰ KIỆN
ĐÁNH GIÁ
HOẠT ĐỘNG
SỰ THỂ HIỆN
T THÍ NGHIỆM
KẾT QUẢ
A
B
C
TIẾP TỤC
LẬP LẠI
MỤC TIÊU
VIỆC HỌC
CHỈNH SỬA
HỌC TẬP
PHÁT TRIỂN
MỖI LẦN
HOẠT ĐỘNG
MỘT THÍ NGHIỆM

Các nội dung chính của chương 4:

- Khoa học về cơ thể và trí tuệ
- Tổng quan về sức khỏe thể chất
- Tiếp năng lượng cho cơ thể tức là tiếp năng lượng cho trí tuệ
- Nghỉ ngơi, ngủ, và bộ não
- Thúc đẩy bằng Bản đồ Tư duy

Chương 4

MỐI LIÊN HỆ GIỮA SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ SỨC MẠNH TRÍ TUỆ

Các nhà khoa học đã khẳng định được mối liên hệ giữa sức khỏe thể chất với sự tỉnh táo của trí tuệ, và sự ổn định của tinh thần có thể giúp tăng cường khả năng chịu đựng, giúp cơ thể chống chọi được với sự mệt mỏi, nhờ vậy sẽ ít phạm sai sót, cả sai sót về mặt trí tuệ lẫn sai sót trong hoạt động thể chất.

Bạn hẳn cũng đã nhận ra được mối liên hệ này rồi, tuy nhiên, nếu muốn trí tuệ của mình có thể hoạt động với hiệu suất cao thì bạn cần phải quan tâm đến cả vấn đề sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Điều này đồng nghĩa với một chế độ dinh dưỡng hợp lý, sự cân đối và chất lượng ngủ nghỉ cũng như việc tập luyện thể thao điều độ. Bộ não và cơ thể con người luôn có sự phối hợp hoạt động tuyệt đối. Vì thế, nếu muốn lành mạnh về mặt tinh thần và trí tuệ, bạn phải chăm sóc cho cơ thể của mình; và để có được một thể chất khỏe mạnh, bạn sẽ phải "nâng niu" bộ não của mình.

Chương 4 sẽ chỉ ra cho bạn những cách tốt nhất để giữ cho các tế bào thần kinh luôn ở trong trạng thái hoạt động tốt nhất. Chương này cũng sẽ cung cấp cho bạn những chỉ dẫn về việc chăm sóc cơ thể, để bạn có thể kiểm soát được sức mạnh trí tuệ của mình – tất nhiên là với sự hỗ trợ của Bản đồ Tư duy.

Bài kiểm tra về bộ não

Hầu hết chúng ta đều hiểu rằng việc tập thể dục và sinh hoạt điều độ sẽ giúp nâng cao sức khỏe thể chất, giúp cơ bắp mạnh mẽ hơn, việc tuần hoàn được điều hòa, giảm nguy cơ mắc các bệnh như ung thư và tiểu đường. Không chỉ dừng lại ở đó – bạn có bao giờ nghĩ rằng khi bạn khỏe mạnh hơn, bạn sẽ:

1. Trải nghiệm và dần tự rèn luyện lòng tự tin, tự trọng và khả năng tự quyết của bản thân?

2. Tạo được sự chú ý với nhiều người hơn?

3. Phát triển được các mối quan hệ?

4. Tạo được niềm tin và sự kính trọng từ phía gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người chung quanh?

5. Gia tăng xác suất tìm được việc làm tốt hơn?

6. Giảm thiểu những căng thẳng và áp lực trong công việc và cuộc sống?

Điều tuyệt vời là sáu vấn đề trên đều được khoa học khẳng định là đúng đấy!

Những phát hiện mới về sức khỏe thể chất và trí tuệ

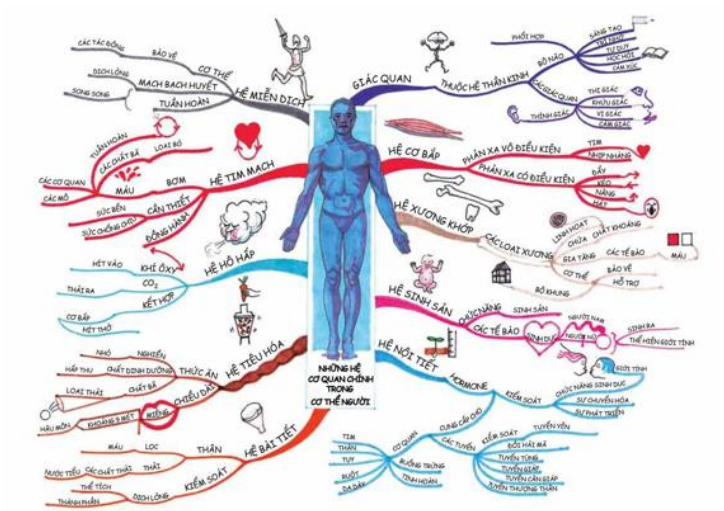
Các nghiên cứu và những khám phá trong lĩnh vực Tâm lý và Y khoa đã khẳng định rằng những người có tình trạng thể chất tốt thường đạt được những điểm số cao hơn những người có sức khỏe kém trong những bài kiểm tra về kỹ năng trí tuệ. Giả sử bạn làm một bài kiểm tra đòi hỏi vận dụng nhiều năng lượng trí tuệ trong khi cơ thể lại không thoải mái, không đảm bảo được sức khỏe; sau đó, khi cơ thể đã khỏe mạnh, bạn làm lại một bài kiểm tra tương tự – bạn sẽ thấy kết quả tiến bộ rất rõ rệt.

Các nghiên cứu lật lại vấn đề cũng ghi nhận việc các em nhỏ có thành tích học tập tốt thường là những em có tình trạng thể chất tốt hơn. Không những thế, khả năng điều chỉnh cảm xúc lẫn mức

độ hạnh phúc, thỏa mãn với cuộc sống của những em này cũng ở mức cao hơn những em chỉ đạt kết quả kiểm tra trí tuệ ở mức thấp.

Cơ thể của bạn là một pháo đài, là vệ sĩ, là cả hệ thống vận chuyển, người ấp ủ, nâng niu và nhà cung cấp chất dinh dưỡng và năng lượng cho bộ não hoạt động. Hãy giữ gìn và bảo vệ cơ thể của mình, có như thế cơ thể mới có thể bảo về bạn. Nếu bỏ mặc và lạm dụng cơ thể và sức khỏe thể chất tức là bạn đang bỏ mặc và lạm dụng khả năng kỳ diệu của bản thân mình.

Bản đồ Tư duy ở trang bên sẽ giúp bạn hiểu một cách tổng quát về cơ thể kỳ diệu của chính mình.



Đập tan những quan niệm sai lầm

QUAN NIỆM:

Những người thông minh thì không khỏe mạnh, còn những người "tứ chi phát triển" thì đầu óc lại ngu si.

SỰ THẬT:

Nếu thường xuyên cho bộ não vận động (với sự hỗ trợ của Bản đồ Tư duy), bạn đang tạo những ảnh hưởng tích cực lên cơ thể mình; còn nếu bạn cho cơ thể mình có cơ hội luyện tập thể thao, bạn đang tạo những ảnh hưởng tích cực lên bộ não.

QUAN NIỆM:

Chỉ cần những bài tập thể dục nhịp điệu là đủ để giữ cơ thể khỏe mạnh.

SỰ THẬT:

Đúng là bạn cần luyện tập thể dục thể thao. Nhưng ngoài ra, bạn cũng cần các yếu tố cân đối, sự dẻo dai và sức mạnh nếu muốn cơ thể mình thực sự khỏe mạnh.

QUAN NIỆM:

Khi đã luyện tập thể dục, bạn sẽ không cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng nữa.

SỰ THẬT:

Khi luyện tập, bạn càng cần phải quan tâm đến chế độ dinh dưỡng hơn. Khi bạn luyện tập thể dục-thể thao, tức là bạn đang đặt lên cơ thể mình nhiều yêu cầu hơn thông thường. Trong tình huống này, cơ thể bạn cần được chuẩn bị tốt để có đủ lượng năng lượng đáp ứng mức độ đòi hỏi của bạn. Nếu chế độ dinh dưỡng không đảm bảo, cơ thể sẽ không thể đáp ứng được những thách thức về mặt thể lực, và sẽ gặp phải nguy cơ chấn thương. Vì thế, một chế độ ăn uống hợp lý và đảm bảo được những yêu cầu dinh dưỡng cần thiết là rất quan trọng nếu bạn muốn việc luyện tập thể chất hiệu quả và mang lại nhiều lợi ích cho bản thân.

Tổng quan về sức khỏe thể chất

Để trở thành một vận động viên tham gia kỳ Olympic trí tuệ, bạn cần đạt được bốn tiêu chuẩn về sức khỏe sau:

1. Sự cân bằng

2. Sự khỏe mạnh của hệ tim mạch và hô hấp

3. Sự dẻo dai

4. Sức mạnh

1. SỰ CÂN BẰNG TUYỆT HẢO SẼ GIÚP LƯU THÔNG SUY NGHĨ

Sự cân bằng là yếu tố rất quan trọng! Đó là khi mọi thành phần liên quan như hệ thống cơ xương và các cơ quan đều nằm ở đúng vị trí thuận tiện cho hoạt động nội tại của cơ thể. Đặc biệt là vị trí tương quan giữa các bộ phận đầu, cổ, xương sống và các khớp.

Tư thế đúng sẽ tạo nên sức mạnh

Nếu phải ngồi đến hơn sáu tiếng một ngày trong tư thế gò bó và không ngay ngắn, bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra với cơ thể của mình?

* Tất cả nội tạng của bạn sẽ bị chèn ép lên nhau trong một không gian chật hẹp. Tình trạng này sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sự hoạt động của các cơ quan trong việc giữ cho cơ thể ở trạng thái cân bằng và mạnh mẽ.

* Dung tích phổi của bạn sẽ bị thu hẹp lại. Điều này khiến bạn dễ rơi vào tình trạng thở gấp, do đó không cung cấp đủ lượng ôxy cần thiết cho cơ thể và bộ não.

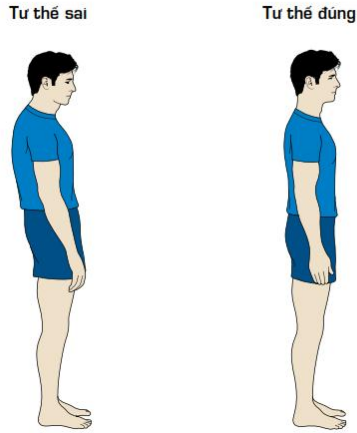
* Ngồi sai tư thế cũng sẽ gây ảnh hưởng đến hệ tim mạch, khiến các động mạch chủ lẫn mạch máu bị co thắt lại. Tình trạng này cũng giống như việc bạn nhét quá nhiều đất sét vào các "ống" chính trong hệ tim mạch. Điều này sẽ gây ra sự chèn ép lên tim, khiến cơ quan này phải đập mạnh hơn và nhanh hơn để bơm máu đi khắp cơ thể.

* Tương tự như các mạch máu, các dây thần kinh cũng sẽ bị ảnh hưởng nếu bạn ngồi quá lâu với một tư thế gò bó, không đúng cách. Ở đây, việc truyền tải những thông tin thần kinh cần thiết về não sẽ bị chậm lại, thậm chí là gây đau đớn.

* Các cơ của bạn sẽ phải hoạt động nhiều hơn để giữ cơ thể của bạn được cân đối trong điều kiện bất lợi.

Không chỉ là việc ngồi lâu, ngay cả khi luyện tập thể dục-thể thao, nếu không đặt cơ thể vào tư thế hoạt động đúng, cơ thể của bạn sẽ không thoải mái và có thể dẫn đến chấn thương. Dẫu là thể dục nhịp điệu, thể hình hay chạy bộ,... một tư thế đúng là rất cần thiết nếu bạn không muốn gây ra những tổn thương bên ngoài lẫn bên trong cho cơ thể.

Thêm vào đó, một số thói quen và sở thích cũng có thể khiến cơ thể bạn phải chịu đựng những tổn thương nghiêm trọng, chẳng hạn như đi giày gót quá cao. Khi bị gò ép quá lâu trong tư thế không mấy tự nhiên (xương chậu, cột sống, lưng và đầu gối bị "ép" thẳng hàng nhau), những bộ phận này sẽ phải chịu áp lực và theo thời gian, có thể gây ra những tổn thương nghiêm trọng cho hệ cơ-xương của bạn.



Một tư thế hợp lý sẽ cho phép bạn cử động thuận tiện hơn, giúp nguồn năng lượng nuôi sống cơ thể và bộ não lưu thông tốt hơn. Đây chính là "trạng thái nghỉ ngơi cân bằng" – khi đã đạt đến trạng thái này, dù là ở trong tư thế nào thì cơ thể bạn cũng đều tỉnh táo và sẵn sàng chuyển từ trạng thái nghỉ ngơi sang hoạt động, rồi chuyển sang một trạng thái hoạt động khác nữa. Loài mèo là một ví dụ cho trạng thái nghỉ ngơi cân bằng này.

Giữ cho đầu óc được cân bằng

Trong các hoạt động hàng ngày như đi bộ, chạy, ngồi, đứng, gập người, nâng vác, ăn uống, chải răng, nói chuyện điện thoại, lắng nghe, lái xe, và đặc biệt là trong mọi tư thế vận động thể dục-thể thao, bạn cần tự nhắc nhở mình về việc giữ gìn sự cân bằng tương đối của cơ thể. Mỗi lần như vậy, hãy trả lời một loạt những câu hỏi sau để kiểm tra xem tình trạng cân đối của cơ thể:

* Mình có đang gù lưng?

* Mình có đang gồng cứng cổ?

* Mình có đang khom đầu về phía trước hay ngả đầu về phía sau không?

* Mình có đang nâng vai một cách không cần thiết?

* Mình có đang ghì chặt các khớp nào đó trên cơ thể?

* Mình có đang đẩy hông về phía trước còn lưng thì hơi cong?

* Nhịp thở của mình sâu, thoải mái và nhịp nhàng, hay nông, gấp và không dùng hết dung tích phổi khi hô hấp?

Đều đặn tự nhắc nhở bản thân, dần dà cơ thể bạn sẽ hình thành ý thức về sự tự cân bằng này.

Sử dụng mô hình TEFCAS để cải thiện tư thế của bản thân

Hãy đứng trước gương và quan sát hình ảnh phản chiếu của cơ thể mình. Kiểm tra một cách khách quan những gì bạn thấy. Đầu bạn ở tư thế chuẩn và ngay ngắn, hay đang bị lệch tương đối so với chiều dọc cột sống/lưng của bạn? Một bên vai của bạn có nhô cao hơn bên còn lại? Hai cánh tay có duỗi đều và thẳng ở hai bên thân? Bạn có cảm thấy có khớp nào đó như bị gồng và cứng lại?

Sau đó, các cơ quan cảm giác của bạn nhận lại những phản hồi và chuyển lên cho não bộ. Sau khi não đã kiểm tra những phản hồi này, hãy nghỉ một chút để tự nhận biết trạng thái cân bằng tự nhiên của cơ thể mình.

Ngoài ra, bạn nên cân nhắc, chọn lựa những sở thích có thể khuyến khích bạn duy trì tình trạng cân đối của cơ thể. Những bài tập rèn luyện tuyệt vời giúp bạn giữ được sự cân đối hợp lý bao gồm các dạng bài tập trong môn khiêu vũ và yoga, hay môn võ Aikido của Nhật.

2. TẬP THỂ DỤC CHO TÂM TRÍ

Vào đầu thế kỷ 21, 14.000 trẻ em trong độ tuổi từ 8 đến 12 đã tham gia một nghiên cứu nhằm xác định những ảnh hưởng của việc tập thể dục lên kết quả học tập. Các nhà nghiên cứu đã kết luận: Các học sinh thường xuyên tập thể dục đạt kết quả tốt hơn ở ba môn học cơ bản: đọc, viết và số học. Những em tham gia các hoạt động thể thao hoặc các hoạt động sôi nổi ba lần một tuần sẽ đạt kết quả tốt hơn trong các kỳ thi.

Từ nghiên cứu này, người ta còn rút ra được rằng khoảng 79% các em trai đạt điểm số môn Ngữ văn cao hơn mức trung bình tập thể dục ít nhất ba lần một tuần. Trong số các em đạt điểm thấp hơn mức trung bình, chỉ có 38% là tập thể dục với mức ba lần một tuần.

Bà Angela Balding, nhà nghiên cứu đứng đầu đề tài này, đã phát biểu:

" Rõ ràng là có mối liên hệ giữa việc các em tham gia các hoạt động thể thao sôi nổi khoảng 3-4 lần một tuần với việc các em đạt được kết quả học tập tốt. Chúng tôi cho rằng nguyên nhân của hiện tượng này là do khi tích cực tham gia hoạt động thể chất, não của các em được

tiếp thêm nhiều khí ôxy hơn. Nhờ vậy, não được 'tiếp năng lượng' để có thể tiếp thu nhiều kiến thức mới hơn."

Các bài tập thể chất này có thể là bất kỳ dạng vận động, theo bất kỳ khuôn mẫu nào, miễn là có thể kích thích tim và phổi hoạt động trong một thời lượng vừa đủ để tạo ra những thay đổi cần thiết và có ích cho cơ thể. Các bài tập thể dục điển hình này có thể là đi bộ nhanh, chạy bộ, bơi lội, đạp xe và bơi thuyền.

Ngoài ra, việc luyện tập thể thao còn giúp tăng cường sức chịu đựng và sức bền của bạn, bằng cách luyện cho tim vận động nhiều hơn, nhằm tăng lượng máu mang ôxy và chất dinh dưỡng chuyển đến các cơ bắp, cơ quan trong cơ thể bạn, trong đó có cả não.

Các bài tập thể dục nhìn chung là những phương pháp giúp rèn luyện sức chịu đựng của cơ thể đối với cường độ lao động thể chất và trí óc nặng nhọc. Nhờ đó mà sức bền của bạn sẽ được gia tăng, bạn có thể làm việc trong một thời gian dài hơn mà không bị những cơn mệt mỏi hay choáng váng như ở những người có tình trạng thể chất kém hơn.

Việc luyện tập này cũng có tác dụng làm tăng khả năng hấp thụ và sử dụng khí ôxy của cơ thể. Cụ thể:

* Việc tập thể dục giúp gia tăng kích cỡ và hiệu quả co bóp của tim, như vậy, với mỗi lần co bóp, máu sẽ được bơm nhiều hơn đi khắp cơ thể.

* Thể dục sẽ làm tăng khả năng vận chuyển khí ôxy từ phổi đến tim, rồi từ tim đi khắp cơ thể.

* Giúp tăng cường sức mạnh của cơ bắp, làm giảm sức cản của không khí lên cơ thể, khiến hô hấp dễ dàng hơn, tăng tốc độ trao đổi khí giữa môi trường bên ngoài và bên trong cơ thể.

* Tăng sức mạnh của hệ cơ bắp khắp cơ thể, điều này sẽ hỗ trợ hệ tim mạch và khả năng tuần hoàn máu, đồng thời giảm huyết áp, giảm áp lực lên tim.

* Việc luyện tập giúp gia tăng lượng máu trong mỗi chu kỳ tuần hoàn trong cơ thể và giúp máu bạn tiếp nhận nhiều ôxy từ phổi hơn khi đưa ôxy đi khắp cơ thể.

* Não sẽ được "tiếp tế" nhiều ôxy và chất dinh dưỡng hơn, giúp tăng cường hoạt động cho các tế bào não, tạo ra nhiều mô thức Bản đồ Tư duy nội tại hơn.

Tóm lại, nhờ vào việc gia tăng khả năng hấp thụ khí ôxy - "khí sự sống" của cơ thể - mà việc luyện tập thể dục thể thao đồng thời cũng khiến các cơ quan trong cơ thể "luyện tập" và tăng cường sức khỏe, sức chống chịu và tăng hiệu quả hoạt động của các cơ quan này.

Các nguyên tắc luyện tập đúng cách

Nếu muốn cơ thể mình duy trì được mức hoạt động khỏe mạnh (tức tăng cường khả năng hấp thu, trao đổi khí ôxy của cơ thể), bạn nên luyện tập 4 lần/ tuần, mỗi lần ít nhất 30 phút.

Các hình thức luyện tập đặc biệt giúp bạn khỏe khoắn hơn, đồng thời mang lại sự sảng khoái, thích thú trong khi luyện tập gồm có: bơi lội, đi bộ nhanh với cự ly dài, chạy bộ, trượt tuyết, khiêu vũ, chèo thuyền,... Bạn cũng có thể luyện tập với các máy tập thể dục mô phỏng các động tác của các hoạt động thể dục trên, và nhớ tăng dần cường độ và thời gian luyện tập theo thời gian.

Mỗi phần luyện tập nên chia thành 3 giai đoạn: Bắt đầu bài tập là khoảng 5 phút khởi động, sau đó là khoảng 20 phút luyện tập với cường độ cao, cuối cùng là 5 phút giảm nhẹ và giúp thư giãn dần các cơ bắp. Phần khởi động giúp cơ thể bạn thích ứng với việc chuyển sang trạng thái vận động mạnh. Còn 5 phút cuối là khoảng thời gian đảm bảo sự chuyển đổi dần từ trạng thái vận động mạnh về trạng thái hoạt động bình thường của cơ thể.

Nếu cơ thể bạn duy trì được cường độ vận động mạnh trong ít nhất 20 phút, não của bạn sẽ nhận được một thông điệp cảnh báo khả năng cạn khí ôxy trong cơ thể. Cạn ôxy là vấn đề đe dọa tính mạng, ngay lập tức, các hệ cơ quan sẽ nhận được "chỉ thị" gia tăng hoạt động để giải quyết nhu cầu tăng ôxy trong cơ thể. Vì thế, ít nhất 20 phút luyện tập mỗi lần là rất quan trọng – nếu chỉ dừng ở 10-15 phút, bộ não và các bộ phận trong cơ thể bạn sẽ dần hình thành thói quen: Ồ, kể ra thì cũng hơi khó, nhưng mà cũng không kéo dài lâu nên chẳng cần thay đổi hay cải thiện gì đâu.

Tại sao lại liên quan đến việc thay đổi và cải thiện ở đây?

Bởi vì đây chính là khả năng kỳ diệu của mỗi hệ cơ quan trong cơ thể con người: tùy vào những áp lực và sức ép tác động lên mà tự điều chỉnh hoạt động cho phù hợp. Khả năng tự điều chỉnh này của từng phần trong cơ thể con người cũng chính là cơ sở để xây dựng các bài tập rèn luyện thể lực nói chung và cả những bài tập giúp phát triển cơ bắp mà bạn sẽ được biết ở phần tăng cường sức

mạnh.

Trong khoảng thời gian vận động mạnh, nhịp tim trung bình của bạn dao động từ 120-180 nhịp một phút, tùy thuộc vào tuổi tác và tình trạng thể chất tại thời điểm luyện tập.

Và ngay cả khi cường độ vận động của bạn chỉ ở mức vừa phải, những kết quả bạn thu được vẫn rất đáng chú ý.

Rèn luyện cơ thể cũng chính là rèn luyện trí óc

Nhà nghiên cứu Rodney Swain cùng các cộng sự tại Đại học Wisconsin ở Milwaukee đã có một số phát hiện đáng chú ý về tốc độ bộ não làm quen với các bài luyện tập. Kết quả là dù ở bất kỳ độ tuổi nào, tốc độ tiếp thu này cũng khá khả quan. Tuy những kết quả này được thu góp từ loài chuột, nhưng đây cũng là tín hiệu tích cực để chúng ta không nhụt chí rèn luyện khi tuổi tác đã cao.

Tác dụng của việc luyện tập thể dục-thể thao với bộ não của bạn

Có thể nói, đối tượng trọng yếu mà việc luyện tập thể dục-thể thao hướng đến chính là bộ não của bạn – một trí tuệ lành mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh! Khi cơ thể bạn mạnh mẽ, bộ não bạn cũng sẽ hoạt động tốt hơn.

Với mỗi nhịp tim đập, máu sẽ được bơm đến khắp cơ thể, trong đó có não của bạn. Bộ não chỉ chiếm khoảng 2-3% trọng lượng cơ thể của bạn, vì thế hệ thống mạch đưa máu từ tim lên não thường có kích thước vô cùng bé nhỏ; song, lượng máu đưa lên não sau mỗi nhịp đập lại chiếm 20-40% lượng máu đưa đi khắp cơ thể.

Tạo hóa vốn đã định vị tầm quan trọng to lớn của bộ não đối với cơ thể một con người.

Các bài tập thể dục sẽ giúp gia tăng chất lượng giấc ngủ của bạn, trong khi giảm lại thời lượng dành cho việc ngủ – chất lượng bù số lượng. Khi cơ thể bạn đi vào chế độ vận động khỏe mạnh, bạn sẽ cho phép não mình có những giây phút nghỉ sâu và thư thái hơn, chiếm khoảng từ 1/4-1/3 thời lượng mỗi ngày. Thời gian còn lại trong ngày (khoảng 66-75% thời lượng một ngày) được dành cho sự tỉnh táo và nhận thức về mặt cảm giác và trí tuệ ở mức độ cao hơn.

Hiệu quả tâm lý của việc rèn luyện thể lực

Giờ bạn đã biết được mối liên hệ mật thiết giữa bộ não và cơ thể,

như vậy, nhìn từ góc độ nào, ta cũng có thể thấy được rằng rèn luyện thể lực là tương đương với rèn luyện sức khỏe tinh thần và trí tuệ.

Các bài thử nghiệm đã cho thấy sự liên hệ giữa thành tích của các bài kiểm tra thể chất và việc rèn luyện, cũng như giữa chất lượng học thuật và lãnh đạo. Qua đó, ta thấy được mối liên hệ tiềm năng giữa sức khỏe thể chất và tiềm năng trí tuệ. Những người có hệ tim mạch và hô hấp khỏe mạnh thường tự tin hơn, lạc quan, có quyết tâm hơn, cũng như yêu công việc, yêu nghề hơn. Ngoài ra, họ còn có năng lực dồi dào hơn và tình yêu cuộc sống cũng mãnh liệt hơn.

3. MỘT CƠ THỂ DẺO DAI, MỘT TÂM TRÍ THOẢI MÁI

Khi nói đến sự linh hoạt hay dẻo dai của cơ thể, tức là ta đề cập đến khả năng gập, duỗi, co, một cách thoải mái hay bị hạn chế của các khớp. Nếu muốn tìm một ví dụ về mức dẻo dai ở cấp độ cao, bạn có thể quan sát trẻ nhỏ.

Khi cơ thể bạn thoải mái, các cơ bắp của bạn duỗi ra và đạt đến chiều dài tối đa. Nhờ vậy chúng mới được thư giãn, mềm ra và tránh được những nguy cơ gây nguy hiểm cho cả cơ lẫn xương của bạn.

Bên cạnh đó, khi cơ thể bạn linh hoạt, hệ thần kinh mới có thể gửi đi các thông điệp điều khiển đến các cơ quan khác trong cơ thể mà không bị kẹt hay bị chặn lại tại những vùng cơ đang chịu nhiều áp lực và bị co cứng. Tương tự, khi cơ thể bạn thư giãn, việc chuyển khí ôxy qua các khớp, mạch máu và mao mạch mới dễ dàng và hiệu quả hơn.

Sự dẻo dai, linh hoạt là yêu cầu cơ bản và có tính nền tảng. Điều này được thể hiện ở phản xạ duỗi người mà cả loài người lẫn các sinh vật khác đều sử dụng khi muốn ngáp sâu hay để giữ cho cơ thể tỉnh táo trước sự mệt mỏi. Gập, duỗi người theo các hướng là một bài tập sự dẻo dai tốt nhất, cũng là bài tập bạn có thể thực hiện hàng ngày mà không cần tốn nhiều công sức hay không gian, thời gian. Nếu muốn tìm một bậc thầy để hướng dẫn kỹ năng co duỗi người này, bạn có thể... học hỏi một chú mèo.

Trong bất cứ bài rèn luyện tim mạch, hô hấp hay tăng cường sức mạnh nào, cũng cần kèm thêm những bài tập co duỗi, có thể là ở ngay phần khởi động hay phần kết của 30-phút-rèn-luyện. Ngoài ra, khiêu vũ, thể dục nhịp điệu, Aikido,... cũng là những hoạt động

đòi hỏi việc rèn luyện sự dẻo dai này.

Khi cơ thể bạn dẻo dai và linh hoạt, tâm trí bạn cũng thế. Khi đó, những ý tưởng sáng tạo sẽ tuôn trào trong bộ não kỳ diệu của bạn, đặc biệt là khi bạn dùng Bản đồ Tư duy – công cụ hỗ trợ việc tư duy linh hoạt.

4. NÂNG CAO SỨC MẠNH CỦA CƠ THỂ – NÂNG CAO SỨC MẠNH THIẾT LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Xét về tổng thể khi đánh giá sức khỏe, tiêu chí sức mạnh cơ bắp là một phần quan trọng. Tiêu chí này cho ta biết khả năng nâng, kéo, đẩy và xoay của hệ thống cơ trong cơ thể. Và khi cơ thể bạn mạnh mẽ, trí tuệ và tinh thần của bạn cũng mạnh mẽ theo.

Việc rèn luyện sức mạnh có rất nhiều ích lợi sau:

* Giúp các cơ bắp khỏe mạnh hơn.

* Gia tăng sức mạnh của các xương.

* Tăng cường khả năng làm việc của bạn.

* Tăng cường năng lượng và sức khỏe để thực hiện tốt bất kỳ công việc đòi hỏi thể chất nào trong cuộc sống hàng ngày.

* Cung cấp nền tảng thể lực vững chắc cho bất kỳ hoạt động thể dục- thể thao nào.

* Giảm bớt nguy cơ chấn thương trong luyện tập và trong các hoạt động sống hàng ngày.

* Giúp bảo vệ các cơ quan nội tạng.

* Giúp bạn tự tin hơn.

* Khiến bạn trông khỏe khoắn và sinh động hơn.

* Giúp bạn cảm thấy cuộc sống tốt đẹp hơn.

Luyện tập cơ bắp để bồi dưỡng trí tuệ

Lý tưởng nhất là rèn luyện với các bài tập cơ bắp khoảng 4 lần/ tuần, mỗi lần từ 20-60 phút, tùy thuộc vào số lượng cơ và những nhóm cơ nào mà bạn muốn nâng cao sức mạnh.

Những bài tập kết hợp

Nếu bạn đang băn khoăn về cách kết hợp sức mạnh và sự dẻo dai với việc cải thiện hệ tim mạch, hô hấp lẫn tư thế của mình mà vẫn tiết kiệm được thời gian, bạn đừng lo! Có rất nhiều bài tập kết hợp được tất cả các nội dung trên. Và cũng có rất nhiều cách giúp bạn nâng cao sức mạnh của Bản đồ Tư duy trong não của bạn.

Bơi lội

Bơi lội là một trong những bài rèn luyện bao gồm các nội dung trên. Hình thức luyện tập này "tạo cơ hội" cho cơ thể bạn "tự giác" vận động và nâng cao hoạt động của tim, mạch máu và phổi. Đồng thời, bơi lội còn giúp phát triển mức dẻo dai, linh hoạt của cơ thể, "kích thích" sự phát triển của cơ bắp. Đặc biệt, khi bạn thường xuyên bơi nước rút, quá trình tăng cường thể chất ở những nội dung trên sẽ được đẩy mạnh, nhờ cơ thể bạn được luyện tập trong môi trường áp lực nước. Bơi lội cũng giúp cơ thể và tinh thần của bạn thả lỏng, thư giãn trong môi trường nước, nhờ vậy mà làm giảm khả năng bị chấn thương do va đập.

Chạy bộ

Môn chạy bộ cũng có nhiều tác dụng giống như môn bơi lội, bao gồm việc tăng cường vận động cho các cơ bắp trong cơ thể, phối hợp hài hòa với sự rèn luyện của tim mạch và hô hấp một cách tự nhiên. Với môn chạy, việc giữ tư thế chạy đúng, cũng như sự cân bằng của cơ thể là đặc biệt quan trọng, bởi nó sẽ làm giảm tối đa nguy cơ bị chấn thương.

Ngoài ra, chạy bộ có một ưu điểm so với bơi lội, đó chính là giúp bạn tăng sức chống chọi với trọng lực – tức cứ sau một khoảng thời gian, năng lượng cần dùng cho mỗi bước chạy sẽ tăng lên. Tuy nhiên, đây cũng chính là nhược điểm: Cơ thể bạn liên tục tiếp xúc với mặt đất và bị phản lực tác động ngược lại nên có thể dẫn đến các chấn thương ngoài ý muốn.

Chạy bộ sẽ giúp cơ thể bạn gọn gàng thon thả hơn, nhưng nếu muốn kết hợp thêm việc rèn luyện cơ bắp vào quá trình luyện tập thì bạn nên tập chạy nước rút thường xuyên và đều đặn.

Đi bộ

Môn đi bộ có thể bao gồm được tất cả các nội dung luyện tập nếu bạn đi nhanh. Khi đi nhanh, môn này sẽ gần giống với chạy bộ – lúc này, điểm khác biệt giữa hai môn chính là việc bạn tốn ít năng lượng hơn mỗi phút, đồng thời có ít tác động tiêu cực hơn đến các khớp của bạn, nhờ vậy mà ít xảy ra nguy cơ chấn thương với vùng

cổ chân, đầu gối và phần hông.

Chèo thuyền

Chèo thuyền đòi hỏi bạn phải có hệ tim mạch và hô hấp khỏe mạnh, cùng với một cơ thể dẻo dai và hệ cơ bắp vô cùng chắc chắn, mạnh mẽ. Và sự cân bằng là một yếu tố quan trọng trong môn này, chẳng hạn như nếu giữ đầu mình ở vị trí cân đối thì chắc chắn sức chèo và đẩy của bạn sẽ tăng lên đáng kể.

Các máy tập chèo (tức rowing ergometer) hiện là một trong những thiết bị luyện tập thể lực tổng quát rất được các chuyên gia đề cao. Cũng như chạy bộ và bơi lội, các bài tập chèo giúp toàn bộ các cơ quan chủ yếu trong cơ thể bạn hoạt động. Và tương tự như bơi lội, môn này đặt cơ thể bạn trong môi trường ít có phản lực và nhờ vậy sẽ giảm bớt nguy cơ chấn thương trong khi luyện tập.

Khiêu vũ

Khiêu vũ, đặc biệt là với các điệu vũ Latin (như salsa, chacha,...), Jazz, cổ điển, khiêu vũ tự do, vừa khơi dậy niềm hăng say của bạn, vừa là một trong những môn thể thao đòi hỏi tất cả những nội dung luyện tập bạn mong muốn. Môn này cũng rất tốt để giúp cơ thể bạn đạt được trạng thái cân bằng, đồng thời đòi hỏi bạn vận dụng cơ bắp một cách uyển chuyển và linh hoạt, nhất là trong các động tác nâng, thả, xoay, ném,... đối với bạn nhảy. Bên cạnh đó, do đòi hỏi người luyện tập phải hoạt động liên tục với tốc độ cao, không ngừng nghỉ trong khoảng thời gian ít nhất là 20 phút, khiêu vũ là một trong những môn thể thao giúp cơ thể dẻo dai và gia tăng sức bền cho thể lực.

Môn này rõ ràng cũng mang lại rất nhiều niềm vui và sự thú vị. Và khi bạn vui vẻ hơn, mức độ căng thẳng sẽ được giảm xuống, giúp bạn khơi mở các giác quan của mình.

Bảng sau thể hiện mức ca-lo mà bạn tiêu thụ mỗi phút trong một số hoạt động thể dục-thể thao:

Hoạt động (tốc độ thực hiện)	Mức ca-lo tiêu hao mỗi phút
Đi bộ (3,2 km/giờ)	2,8
Đi bộ (5,6 km/giờ)	4,8
Đạp xe (8,8 km/giờ)	3,2
Đạp xe nhanh	6,9
Chạy bộ (9,1 km/giờ)	12,0
Chạy bộ (11,2 km/giờ)	14,5
Chạy bộ (18,3 km/giờ)	21,7
Bơi sải (2,2 km/giờ)	26,7
Bơi ếch (2,2 km/giờ)	30,8
Bơi ngửa (2,2 km/giờ)	33,3
Golf	5,0
Quần vợt	7,1
Bóng bàn	5,8
Khiêu vũ (điệu foxtrot)	5,2

Trung bình, một người đàn ông tiêu thụ khoảng 1.500 ca-lo một ngày, trong khi phụ nữ tiêu thụ khoảng 1.200. Bảng tiếp theo sẽ cho thấy bạn chỉ cần tiêu thụ một lượng nhỏ thức ăn để có thể cung cấp ít nhất 1.500 ca-lo cho cơ thể mỗi ngày. Hãy ăn uống thông minh để có được một trí tuệ sáng láng.

Lượng	Thực phẩm	Lượng	Thực phẩm
1	ly nước cam	1/2	chén ngũ cốc
5	quả đào tươi	1/2	thìa đường
1/2	chén cơm	1	quả trứng trắng
1,5	chén dâu tây	15	quả hạnh nhân

Lượng	Thực phẩm	Lượng	Thực phẩm
2	bánh quy	1/2	hộp cá hồi sốt
15	quả hạnh nhân	227 gam	đồ uống có ga
1	quả táo lớn	141 gam	sữa
1/3	chén đậu nướng	19 gam	ca cao
1	quả nho	28 gam	rượu whisky
1	quả dưa bở ruột xanh	57 gam	thịt bò băm
1	lá rau xà lách	227 gam	bia
1	ly cà phê có kem và đường	28 gam	phô mai Cheddar
1	cái bánh kẹp	1	củ khoai tây hấp
1/3	chén Mì ý có sốt cà chua	6	lát khoai tây
1	thìa kem		

BẠN CÓ BIẾT RẰNG?

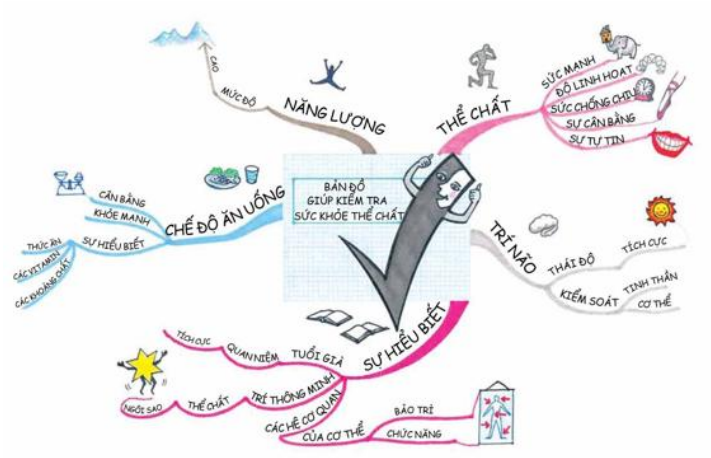
* Cơ thể người có đến 200 loại cơ và được kết nối với nhau bởi các khớp tại vị trí đầu mỗi xương. Bên cạnh đó, con người còn có đến 500 các cơ kết nối, và hệ thống các ống thần kinh dài đến hơn 11 km, có tác dụng giúp cơ thể di chuyển.

* Mỗi năm, trái tim của mỗi người đập trung bình 36 triệu lần, bơm khoảng 2,2 triệu lít máu đi khắp 97 km các động mạch, tĩnh mạch và mao mạch trong cơ thể.

* Lượng máu lưu thông trong cơ thể người chứa khoảng 22 triệu triệu tế bào máu. Trong mỗi tế bào máu này lại chứa hàng triệu những phân tử, trong mỗi phân tử có một nguyên tử dao động

hơn 10 triệu lần mỗi giây.

* Mỗi giây có khoảng hai triệu tế bào máu chết đi. Và ngay lập tức, chúng được thay thế bằng hai triệu tế bào máu mới.



* Khứu giác của người có thể xác định được mùi của một đối tượng với lượng mùi chỉ chiếm một phần triệu triệu trong không khí.

* Khắp cơ thể người là khoảng 500.000 dây thần kinh cảm ứng.

* Miệng người là phòng thí nghiệm hóa học tối tân nhất mà giới khoa học biết đến. Với sự kết hợp của các vị ngọt, chua, mặn, cay, lẫn với mùi hương và hơn một tỷ vị khác nhau khác, vị giác của bạn vẫn nhận ra từng vị một.

Tiếp năng lượng cho cơ thể tức là tiếp năng lượng cho trí tuệ

Chất lượng những bữa ăn hàng ngày, chất lượng thực phẩm bạn tiêu thụ có ảnh hưởng gì đến sức khỏe thể chất của bạn không? Quan trọng hơn, liệu có ảnh hưởng đến sức mạnh bộ não của bạn? Tất nhiên là có. Giới khoa học ngày càng tìm ra nhiều bằng chứng để chứng minh luận điểm này. Việc bạn cho cơ thể mình hấp thụ những thức ăn gì để bộ não có thể hoạt động hiệu quả cũng quan trọng như việc "giữ dáng" vậy.

Bạn cần một chế độ dinh dưỡng với những thực phẩm bổ dưỡng cho cả hệ tim mạch, hệ tiêu hóa, bộ não cùng hệ thần kinh. Ở những trang sau, chúng tôi sẽ giới thiệu bạn một Bản đồ Tư duy về các loại vitamin mà cơ thể bạn cần để phân tách chất dinh dưỡng ra khỏi thực phẩm đã ăn, để hỗ trợ cho các hoạt động thường ngày.

Chế độ dinh dưỡng và IQ

Trong một nghiên cứu được tiến hành tại khoa Tâm lý, bệnh viện trường Đại học Aukland, các nhà khoa học lấy mẫu 16 trường hợp trẻ em được xác định là bị tổn thương não ở mức tối thiểu, hiếu động thái quá hoặc có dấu hiệu tiếp thu kiến thức chậm. Với tất cả các trường hợp này, người ta nghiên cứu để điều chỉnh chế độ dinh dưỡng của các em, từ giảm bớt lượng kim loại độc trong cơ thể, loại trừ các chứng dị ứng đến giảm thiểu lượng thức ăn chế biến sẵn, các loại đồ uống có ga và kẹo ngọt mà các em vẫn dùng.

Và theo báo cáo của bác sĩ Colgan: "Sau khoảng thời gian từ 3-6 tháng, tất cả các trường hợp đều có dấu hiệu tiến bộ trong hành vi, cả ở nhà, ở trường hay trong bệnh viện. Các kỹ năng phối hợp vận động, phát âm và đọc cũng được cải thiện".

Và điều mà bác sĩ Colgan không ngờ tới nhất có lẽ chính là khám phá quan trọng sau: Sự gia tăng chỉ số IQ của các em, với mức tăng từ 5-35 điểm, trung bình vào khoảng 17,9 điểm. Bác sĩ Colgan nói: "Chúng tôi bị thuyết phục là những thay đổi về chế độ dinh dưỡng đã tạo ra những chuyển biến đáng kể. Việc ăn uống có thể giúp các em thông minh hơn, ổn định hơn về mặt cảm xúc".

Cố gắng ưu tiên sử dụng những thực phẩm còn tươi đã qua kiểm nghiệm. Thức ăn tươi có lợi vì chúng vẫn còn "bảo tồn" được nhiều vitamin, chất khoáng và chất dinh dưỡng hơn những thức ăn đóng hộp hay được cất giữ lâu.

Sử dụng nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau. Chế độ dinh

dưỡng đa dạng sẽ cung cấp cho cơ thể bạn nhiều phương án lựa chọn hấp thụ những gì cần thiết ngay tại thời điểm ăn. Nếu bạn thường chỉ ăn một số loại thức ăn, hay lên lịch để dùng một số thực phẩm vào một số ngày nhất định, cơ thể bạn có nguy cơ phải hấp thu quá nhiều một loại chất dinh dưỡng, trong khi lại bị thiếu một số chất dinh dưỡng cần thiết khác.

Hãy tự nhìn mình trong gương, chính diện, hai bên hông – bạn có thấy cơ thể mình khỏe mạnh và vừa vặn theo đúng mức dành cho thể tạng của bạn không? Nếu chưa, hãy bắt đầu áp dụng một chế độ dinh dưỡng hợp lý, cũng như lên kế hoạch cho các hoạt động thể dục phù hợp. Còn nếu bạn đã vừa lòng với ngoại hình của mình, hãy tiếp tục với kế hoạch luyện tập và sinh hoạt điều độ như hiện tại.

Bạn cần biết "lắng nghe" cơ thể mình. Các hành vi ăn uống của bạn đều là thói quen. Chúng ta thường dễ dàng chấp nhận đưa thêm vào cơ thể mình những món đồ ăn vặt ưa thích, hay vài thức ngon vật lạ, rồi một tách trà, cà phê hay bất kỳ món gì trong thực đơn miễn là ta cảm thấy mình thích. Khi lựa chọn đồ ăn, đặc biệt là khi đi mua sắm cùng nhiều người, hãy tưởng tượng là bạn đang đi một mình – và tỉnh táo chọn những thức ăn tốt nhất cho cơ thể bạn.

Việc tăng thêm tính đa dạng cho mỗi nhóm thực phẩm sau đây là lựa chọn của mỗi cá nhân, và bạn cần phải lưu ý đến lợi ích của chính cơ thể bạn trong quá trình "khám phá" dinh dưỡng này.

RAU CỦ VÀ TRÁI CÂY

Rau củ được xem là thành phần cơ bản trong bất kỳ chế độ ăn uống lành mạnh nào. Trong rau củ có nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ, giúp làm sạch tiêu hóa và giữ cho các cơ quan tiêu hóa được mạnh khỏe, dẻo dai. Rau củ cũng giúp bạn tiêu hóa nhanh và dễ dàng, và nếu sử dụng hợp lý, kết hợp các loại rau củ với nhau thì bạn có hẳn một bữa ăn toàn-rau bổ dưỡng. Tương tự như rau củ, trái cây là thành phần không thể thiếu trong một chế độ ăn uống cân bằng.

CÁC LOẠI NGŨ CỐC

Ngũ cốc tập trung nhiều chất dinh dưỡng được xem là "lương thực cho bộ não". Thêm vào đó, do các loại hạt, quả này là thành phần chứa thông tin di truyền cần thiết cho sự phát triển của mỗi loài thực vật, chúng được xem là bộ não của thực vật.

CÁ

Từ xưa, cá được xem là loại thực phẩm rất bổ dưỡng cho não. Nghiên cứu của Giáo sư Michael Crawford, Giám đốc Viện nghiên cứu về Não bộ và Dinh dưỡng cho con người (Institute for Brain Chemistry and Human Nutrition) đã xác nhận quan niệm truyền thống này. Khoảng 60% bộ não được cấu tạo từ các loại chất béo và dịch lỏng đặc biệt; hầu hết các chất này, cơ thể người không thể tự sản xuất mà phải lấy từ chuỗi thức ăn. Và nguồn cung cấp chính các loại chất béo trên chính là cá. Giáo sư Crawford còn tiến xa hơn trong nghiên cứu khi nhận định rằng sự phát triển trí thông minh và khả năng thiên tài của con người phần lớn xuất phát từ sự phát triển của những nền văn minh xuất hiện quanh các vùng hồ, châu thổ ven sông và các vùng ven biển, những nơi cung cấp dồi dào các loại cá, nguồn "lương thực cho bộ não".

THỊT

Thịt có rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng mỗi người chỉ nên dùng tối đa loại thực phẩm này khoảng 2-3 lần mỗi tuần. Lý do là vì trong thịt có thể chứa nhiều loại chất hóa học tổng hợp; và chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng các loại thịt tươi, thịt từ gia súc/gia cầm không có chất tăng trưởng,...

THỨC ĂN DÀNH CHO NÃO

Hầu hết các loại thực phẩm trên đây đều là thành phần của một bữa ăn lành mạnh, tốt cho não (những gì tốt cho não đều sẽ tốt cho cơ thể bạn). Đặc biệt, não và hệ thần kinh còn được các amino axít (tức các protein tổng hợp), các vitamin nhóm B, các chất béo cần thiết có nhiều trong dầu cá, các loại chất khoáng và kim loại như kali, magne, sắt, kẽm,... nuôi dưỡng. Bất cứ một bữa ăn bổ dưỡng nào cũng cần có các loại thực phẩm chứa đầy đủ những loại chất dinh dưỡng trên.

Thêm vào đó, khi cơ thể bạn càng năng động và khỏe mạnh nhờ vào các hoạt động luyện tập, hệ tiêu hóa sẽ hoạt động tốt hơn, giúp máu có thể cung cấp dưỡng chất một cách hiệu quả đến các cơ quan trong cơ thể, nhất là bộ não.

ĂN UỐNG MỘT CÁCH THÔNG MINH

Những thành phần cần thiết cho mỗi bữa ăn bổ dưỡng của bạn, tự nhiên đã chứa một lượng đường và muối thích hợp, cần thiết cho sự phát triển trí tuệ. Vì thế, bạn không cần phải thêm vào đường và muối cho bữa ăn, vì việc này có thể gây hại cho cơ thể. Cơ thể

bạn không cần thêm một lượng đường và muối bổ sung ngoài những gì đã có sẵn trong thực phẩm nữa. Tương tự, các loại thực phẩm đóng hộp hay chế biến sẵn cũng ẩn chứa nguy cơ gây khó tiêu, và có thể chứa những yếu tố gây hại cho sức khỏe của bạn. Bạn cũng nên sử dụng giới hạn các sản phẩm từ sữa và lúa mì – đây là những thực phẩm mà hệ tiêu hóa của con người khó thích nghi.

Ngoài luyện tập và ăn uống, vẫn còn một vấn đề thể chất then chốt có thể giúp tăng cường khả năng trí tuệ của bạn. Đó chính là chất lượng sự nghỉ ngơi mà bạn dành cho bộ não.

Nghỉ ngơi, ngủ và bộ não

Bạn có thấy bản thân mình thường nảy ra những ý tưởng tuyệt vời nhất vào những lúc bạn:

* Đang thư giãn trong lúc tắm, dù là tắm bồn hay đứng dưới vòi hoa sen?

* Đang cạo râu?

* Lúc trang điểm?

* Khi thảnh thơi nằm trên giường?

* Trong giấc ngủ/giấc mơ?

* Đi dạo ở miền quê?

* Lái xe?

* Chạy bộ/bơi lội?

* Vẽ/viết nguệch ngoạc?

* Nghe nhạc?

Nếu đúng là thế thì bạn không phải là trường hợp duy nhất đâu! Rõ ràng việc nghỉ ngơi là điều rất cần thiết cho trí não lẫn cơ thể con người. Hãy hình dung sự nghỉ ngơi cũng như quá trình hít vào-thở ra một cách vô thức của cơ thể: Hít vào tương đương với việc chủ động học hỏi và tiếp thu thông tin, còn thở ra tương đương với quá trình sắp xếp và phân tích thông tin.

! Khi bạn nghỉ ngơi, bộ não của bạn được "lang thang" khắp các Bản đồ Tư duy, tìm kiếm các mối liên hệ mới để tạo nên những

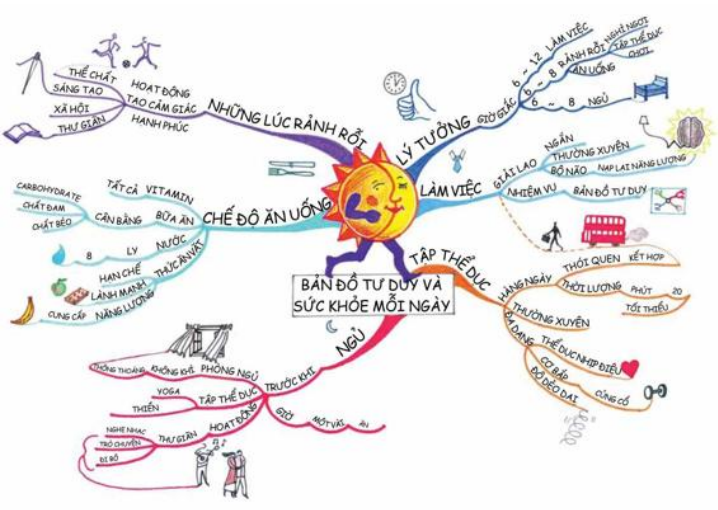
Bản đồ Tư duy mới.

Chính vì lý do này mà chúng ta thường đạt trạng thái sáng tạo nhất, cũng như hay ôn lại những kỷ niệm của bản thân nhiều nhất trong khi nghỉ ngơi, thư giãn và khi ở một mình. Đó là những lúc ta có thể mơ mộng về những quả táo và trọng lực, về cơ thể người, thể tích và nước, về ánh sáng và cấu trúc của vũ trụ, về bất cứ ý tưởng vĩ đại nào mà bạn cho phép bản thân nghĩ đến.

Nói cách khác, để thực hiện hiệu quả chức năng của mình, bộ não con người cần được thường xuyên nghỉ ngơi, xen giữa những chu trình hoạt động. Nếu không chịu nghỉ ngơi, bộ não của bạn cũng sẽ bắt bạn phải nghỉ ngơi dưới các hình thức như mất tập trung, căng thẳng thần kinh, hay thậm chí là những tình huống nguy hiểm như suy nhược thần kinh. Tất cả những trường hợp trên là cách mà bộ não báo cho bạn biết là đã đến lúc phải nghỉ ngơi.

Ngủ là một trong những dạng nghỉ ngơi sâu và lâu nhất. Đây cũng là lúc bộ não kết nối và phân tích những trải nghiệm của một ngày – bỏ qua những gì không cần thiết, phân loại và sắp đặt các thông tin, cũng như giải quyết các vấn đề còn tồn đọng. Những giấc mơ là một phần tự nhiên của quá trình này. Mơ cũng là một trong những nguồn khơi gợi ý tưởng và tìm cảm hứng tuyệt vời nhất của các thiên tài sáng tạo.

Đối với một cơ thể được vận động và "tiếp năng lượng" tốt, giấc ngủ sẽ sâu hơn, có tác dụng phục hồi và chữa trị, đồng thời dựa vào nguồn sáng tạo vô hạn mà cung cấp cho bạn những hiểu biết và khám phá quan trọng.



Thúc đẩy sự thay đổi của bản thân bằng Bản đồ Tư duy

* Bài tập lập Bản đồ Tư duy: Thúc đẩy bản thân thay đổi

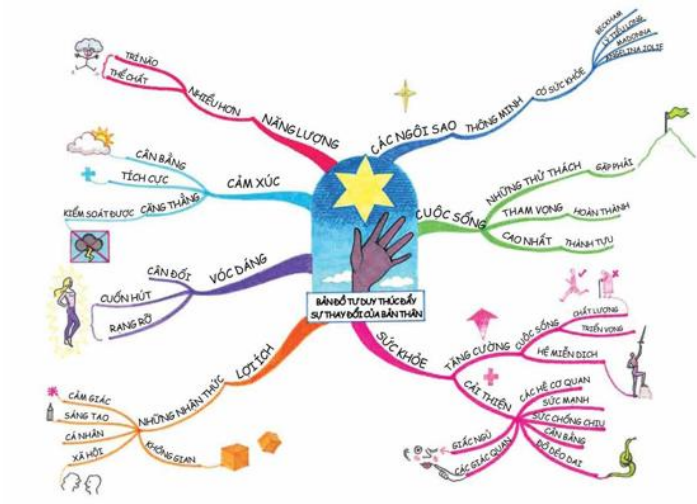
Ở phần đầu cuốn sách, chúng ta đã biết rằng việc suy nghĩ theo hướng khẳng định sẽ giúp ích cho bộ não lẫn hành động của bạn trong thực tế. Điều này cũng ứng dụng được khi bạn cần thúc đẩy bản thân đạt những tiến bộ trong việc thay đổi chế độ ăn uống, việc rèn luyện sức khỏe và thói quen ngủ nghỉ.

Nếu cần thay đổi cách chăm sóc cơ thể mình, hãy bắt đầu với một Bản đồ Tư duy về tất cả các lý do tích cực của việc "chăm chút" cho thể chất của mình.

Bắt đầu với một bức hình trung tâm, thể hiện chủ đề của Bản đồ Tư duy – có thể là hình của chính bạn hay một biểu tượng thể hiện tinh thần tích cực. Thêm các nhánh vào Bản đồ Tư duy để khám phá và mở rộng thêm nhiều lý do thay đổi tích cực khác. Làm thế nào để cải thiện tổng quát sức khỏe của bạn? Ghi lại tất cả những lợi ích sẽ khiến bạn thích thú, cả về mặt tinh thần, trí tuệ lẫn thể chất. Bạn có thấy bản thân tự tin hơn khi cơ thể khỏe khoắn hơn? Bạn có một hình mẫu nào đó luôn khơi dậy khao khát trong bạn không – đây có thể là một người bạn biết, cũng có thể là một cá nhân nổi tiếng mà bạn ngưỡng mộ? Bạn nghĩ mình có thể đạt được những gì khi có thêm năng lượng còn trí tuệ thì minh mẫn hơn? Liệu bạn có khả năng được đề bạt không? Bạn sẽ tham gia một khóa học vào buổi tối? Cứ tiếp tục nghĩ đến những lý do thay đổi tích cực cho đến khi Bản đồ Tư duy của bạn đã tràn ngập các ý tưởng.

Khi đã hài lòng với Bản đồ Tư duy của mình, hãy để nó ở một vị trí nổi bật để bạn có thể nhìn thấy nó mỗi ngày. Bạn cũng có thể quét bản đồ này thành một tập tin hình ảnh và đặt làm hình nền cho máy tính của mình, ở nhà và ở chỗ làm việc. Cứ xem đi xem lại Bản đồ Tư duy này để những lý do thay đổi tích cực luôn hiện diện rõ ràng trong đầu bạn.

Mỗi khi xem lại Bản đồ Tư duy, bạn đang "nuôi dưỡng" và phát triển Bản đồ Tư duy ý nghĩ nội tại của mình lý do thúc đẩy bạn cần thay đổi.



*** Bài tập lập Bản đồ Tư duy: Kết hợp và tạo nên một kế hoạch hành động**

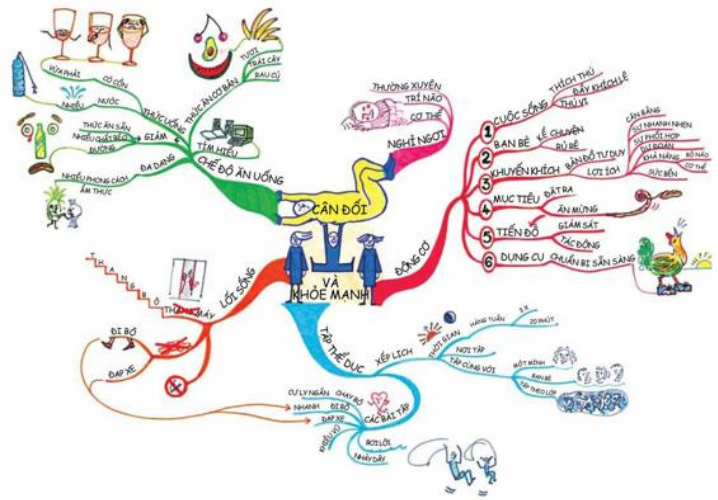
Khi đã lập xong Bản đồ Tư duy thúc đẩy, bạn có thể bắt đầu vẽ đến một Bản đồ Tư duy nhằm lên kế hoạch hành động.

Bắt đầu với hình ảnh của chính mình, hình trung tâm, bởi ở đây, bạn đang hình dung ra việc bản thân thay đổi chế độ ăn uống, rèn luyện và nghỉ ngơi. Tiếp đến là các nhánh chính, thể hiện những chủ điểm trong kế hoạch hành động mà bạn sắp bắt tay vào thực hiện. Các nhánh chính này có thể là ăn uống, nghỉ ngơi, hoặc luyện tập.

Tiếp tục khám phá với những nhánh phụ để vạch ra cụ thể những gì bạn cần làm để phối hợp hài hòa những thay đổi này với sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ, phần rèn luyện sức khỏe gồm những nội dung gì? Bạn chọn thể dục thẩm mỹ? Hay đi bơi? Hay đạp xe? Mật độ thực hiện những hoạt động này? Bạn sẽ tập vào một số ngày định sẵn? Bạn tự tập ở nhà hay tham gia vào các lớp thể dục ở một trung tâm? Bạn có luyện tập cùng bạn bè không, hay chỉ có một mình? Bạn có thể thay đổi những thói quen sinh hoạt nhỏ nào? Nếu làm việc trong một tòa nhà, bạn sẽ lên văn phòng của mình bằng thang bộ, thang cuốn hay thang máy? Bạn có thể đi bộ mua sắm thay vì lái xe đi không?

Cứ tiếp tục mở rộng và phát triển kế hoạch của mình cho đến khi bạn thấy thỏa mãn về tính khả thi của nó. Sau đó, định sẵn một ngày và bắt đầu thực hiện – luôn giữ Bản đồ Tư duy này bên cạnh để có thể theo sát từng bước và kiểm soát được tiến độ.

Với những nội dung trình bày trong suốt bốn chương qua, bạn đã biết Bản đồ Tư duy là công cụ mạnh mẽ để giải phóng toàn bộ tiềm năng của bản thân bạn. Chương tới, tôi sẽ giới thiệu với bạn một số phương pháp sử dụng Bản đồ Tư duy để thể hiện được những tố chất của mình.



Các nội dung chính của chương 5:

► Bản đồ Tư duy và công việc

► Bản đồ Tư duy và đời sống xã hội

► Bản đồ Tư duy và cuộc sống cá nhân

Chương 5
BẢN ĐỒ TƯ DUY VÀ SỰ THÀNH CÔNG MỖI NGÀY

Trong suốt những chương qua, bạn đã khám phá nền tảng khoa học của Bản đồ Tư duy – công cụ giúp não bạn khai thác những phương pháp học tập, liên hệ, tưởng tượng, sáng tạo, và ghi nhớ hiệu quả hơn. Bản đồ Tư duy chính là công cụ hỗ trợ nhận thức tuyệt vời cho bộ não của bạn.

Bản đồ Tư duy có thể mang lại nhiều lợi ích. Công cụ này giúp bạn tiết kiệm thời gian, tổ chức và sắp xếp gọn gàng những suy nghĩ, khơi dậy những ý tưởng, theo dõi các quá trình, tăng cường trí nhớ và khả năng tập trung, kích thích bộ não của bạn và giúp bạn theo sát mọi việc ở tầm tổng quát. Và quan trọng nhất, việc lập Bản đồ Tư duy rất vui và thú vị.

Bản đồ Tư duy không chỉ là công cụ hỗ trợ công việc, chúng còn có thể giúp bạn lên kế hoạch và tổ chức cuộc sống xã hội, cuộc sống cá nhân của mình. Thêm vào đó, Bản đồ Tư duy còn giúp bạn phát huy trí sáng tạo của bản thân lên những tầm cao mới. Trong chương này, bạn cũng sẽ tìm được các mẹo nhỏ khi học một ngôn ngữ mới, cách thiết kế khu vườn của mình, và thậm chí là hình dung một kế hoạch cho cuộc sống của mình.

Mục đích của chương này là nhắm vào tính thực tiễn và hữu dụng của Bản đồ Tư duy. Chúng tôi đã trình bày rất nhiều ví dụ về các cách ứng dụng Bản đồ Tư duy vào một số tình huống cụ thể, để bạn có thể tham khảo hoặc học hỏi khi cần thiết. Mỗi ví dụ đều đi kèm với minh họa, giúp "kích hoạt" trí tưởng tượng của bạn, từ đó cho phép bạn tự tạo nên Bản đồ Tư duy độc đáo của mình. Hãy nhớ rằng, đối với phần nội dung của một Bản đồ Tư duy, chúng ta không bao giờ có được một đáp án chính xác – chỉ có những chỉ dẫn cụ thể hướng dẫn bạn cách lập một Bản đồ Tư duy như ở chương 1 thôi. Hãy đảm bảo bạn luôn theo sát những chỉ dẫn đó, bởi chúng giúp bộ não của bạn lan tỏa những ý tưởng thần kỳ trong đầu mình.

Cũng cần lưu ý là trong phạm vi chương 5 của cuốn sách này, chúng tôi không thể trình bày hết tất cả các trường hợp mà bạn có thể dùng Bản đồ Tư duy. Để làm được việc này, chúng ta sẽ phải cần đến một quyển sách với dung lượng vô tận, mà điều này thì chỉ có thể tồn tại trong trí tưởng tượng vô hạn của bạn. Tuy nhiên, thông qua các trường hợp được nêu cụ thể ở đây, bạn sẽ hiểu rằng Bản đồ Tư duy luôn có những quy tắc cơ bản mà bạn có thể ứng dụng vào mọi tình huống.

Bản đồ Tư duy và công việc

Bản đồ Tư duy là công cụ làm việc lý tưởng. Chúng cho phép bạn lên kế hoạch, tổ chức, thiết kế lịch trình và vận dụng trí tuệ của mình một cách hiệu quả và ấn tượng hơn. Trong mỗi việc cụ thể, bạn đều có thể sử dụng công cụ này.

Dưới đây là một số ví dụ, cho thấy những cách thức mà Bản đồ Tư duy có thể giúp đẩy vọt chất lượng công việc, giúp bạn gặt hái những thành công lớn hơn.

ĐIỀU HÀNH MỘT CUỘC HỌP

Lên kế hoạch và điều hành một cuộc họp, bất kể là một cuộc họp với quy mô chỉ gồm một vài đồng nghiệp, cho đến một cuộc họp thường niên của cả một tập thể mang tính xã hội, hay một buổi họp báo với sự tham gia của người diễn thuyết lẫn những người đại diện từ bên ngoài,... tất cả là việc gây ra nhiều áp lực. Có quá nhiều việc bạn phải lên lịch, sắp xếp và theo sát từng bước, đến mức bạn sẽ dễ dàng bỏ qua những tiểu tiết quan trọng ngay giữa khoảnh khắc hưng phấn, náo nhiệt.

Trong những tình huống thế này, Bản đồ Tư duy là lựa chọn lý

tưởng. Công cụ này giúp bạn lập kế hoạch cho những công đoạn khác nhau trong khâu tổ chức một cuộc họp, nhờ vậy bạn có thể đảm bảo mọi việc được thực hiện đúng trình tự, đúng thời gian. Đây là điều tối quan trọng trong trường hợp người tham gia đến từ những quốc gia khác nhau và lịch trình di chuyển của họ phải phù hợp với sự "lệch pha" giữa các múi giờ.

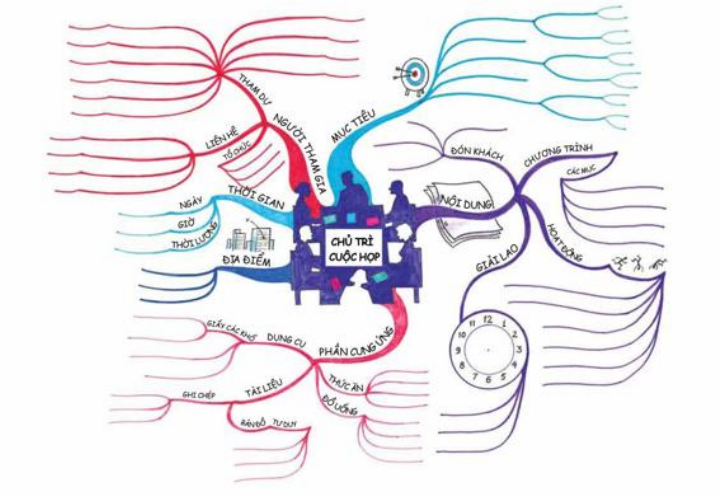
Bạn hãy dùng một tờ giấy thật lớn rồi vẽ một hình trung tâm, thể hiện rõ nhất hình ảnh một cuộc họp – có thể là một tập giấy lật đặt trên một khung vẽ, hoặc là một tấm bảng trắng, biểu đồ hay bất cứ hình ảnh nào khác. Từ hình trung tâm này, các nhánh chính sẽ tỏa ra các phía, thể hiện cụ thể những công đoạn cần phải sắp xếp: tên những người tham dự, nơi tổ chức, ngày-giờ tổ chức, những thiết bị và đồ dùng cần chuẩn bị (cà phê, nước lọc, giấy, tiệc trưa, thiết bị điện tử,...), chủ đề và chương trình cụ thể của buổi họp,...

Ở cuối mỗi nhánh chính này, bạn tiếp tục vẽ thêm các nhánh phụ, thể hiện cụ thể những quyết định chi tiết cho mỗi công đoạn chính (Ví dụ: tổ chức ở phòng X, lúc 2 giờ rưỡi chiều – thứ Ba ngày 4/9). Nếu được, bạn có thể thêm vào thông tin về thời gian giới hạn cho mỗi phần của buổi họp, trong trường hợp đây là một cuộc họp có quy mô lớn, hoặc có tính chất phức tạp đối với việc tổ chức – nhờ vậy, bạn sẽ có thể nhìn qua Bản đồ Tư duy để biết khi nào thì phải hoàn tất một công đoạn. Ví dụ, đến ngày X thì phải hoàn tất việc đặt chỗ; ngày Y là hạn chót phải thông báo đến tất cả những người tham dự, sau đó yêu cầu họ xác nhận xem có tham gia không, và ngày Z để gút lại việc xếp lịch di chuyển và nơi ở, cũng như chốt lại phần nội dung trên các giấy tờ về chương trình nghị sự và giấy mời họp để đưa đi in ấn và phát hành kịp lúc.

Khi đang tham dự một cuộc họp, Bản đồ Tư duy cũng có thể trở thành một phương pháp ghi chép hiệu quả. Thay vì dùng lối ghi chép lề lối, nhàm chán, chỉ có hai màu đen-trắng và dễ quên như thông lệ, hãy sử dụng những cây bút màu và đặt các từ ngắn vào các hình tròn, hình tam giác, hay bất kỳ dạng hình học nào dễ khiến bạn chú ý. Nhờ đó, khả năng hồi tưởng của bạn sẽ tiến bộ rất nhiều, và bạn cũng tập trung hơn. Trong suốt quá trình diễn biến cuộc họp, bộ não của bạn luôn tỉnh táo và sáng suốt.

Bản đồ Tư duy cũng là công cụ có thể hỗ trợ trong trường hợp bạn phải diễn thuyết trước đám đông – có thể nói, đây là vấn đề khiến rất nhiều người kinh hoảng. Đầu tiên, bạn nên định sẵn các suy nghĩ trong đầu mình theo đúng trật tự của một Bản đồ Tư duy. Sau đó, việc lập một Bản đồ Tư duy trong thực tế sẽ đảm bảo bạn

đã nắm chắc chắn và đầy đủ những điểm chính trong phần trình bày của mình. Lúc này, trí óc của bạn, thông qua Bản đồ Tư duy, sẽ tự động kết nối các ý nghĩ của bạn với nhau, để bạn có thể dễ dàng ghi nhớ tất cả các ý – chính điểm này sẽ khiến bạn tự tin hơn nhiều trong khi diễn thuyết.



PHỎNG VẤN XIN VIỆC

Việc chuẩn bị và tham dự một kỳ phỏng vấn xin việc thường là việc nhiều người cảm thấy khó khăn nhất – đặc biệt khi bạn chưa có kinh nghiệm hay đang muốn ứng tuyển vào một công ty tuyển chọn khắt khe.

Tuy nhiên, có rất nhiều điều bạn có thể làm để gia cố sự tự tin, cũng như gia tăng cơ hội được nhận việc. Bản đồ Tư duy là công cụ đặc biệt hữu ích trong việc tư duy và định ra những câu hỏi bạn có thể gặp phải trong quá trình phỏng vấn. Lúc này, nhờ đã lập sẵn Bản đồ Tư duy trong đầu, bạn đã có sẵn câu trả lời. Không chỉ có thế, vì nguyên lý hoạt động của Bản đồ Tư duy hoạt động tương thích với cách tư duy và ghi nhớ của bộ não, bạn hoàn toàn có thể trả lời một cách tự tin, ngay cả khi gặp phải câu hỏi nằm ngoài dự liệu. Những lúc gặp phải tình huống ngoài dự kiến thế này, não bạn sẽ được "kích hoạt" chức năng liên tưởng và kết nối các ý tưởng lại với nhau.

Không ai có thể dự đoán chính xác những câu hỏi nào sẽ được đặt ra trong quá trình phỏng vấn, tuy nhiên, một cuộc phỏng vấn thường có bốn dạng câu hỏi phổ biến sau:

* Lý do bạn nộp đơn, xin làm công việc này?

* Bạn có thể cống hiến những gì cho công ty?

* Bạn thuộc típ người nào?

* Bạn có nghĩ mình phù hợp với vị trí này?

Sau đây lại là năm câu hỏi phổ biến khác:

* Sau 5 năm, bạn muốn mình đạt đến vị trí nào?

* Những điểm mạnh và điểm yếu của bạn?

* Bạn nghĩ gì về chính bản thân mình?

* Sao lại từ bỏ công việc trước đây của bạn/Sao bạn lại muốn từ bỏ công việc hiện tại của mình?

* Bạn biết gì về công ty chúng tôi?

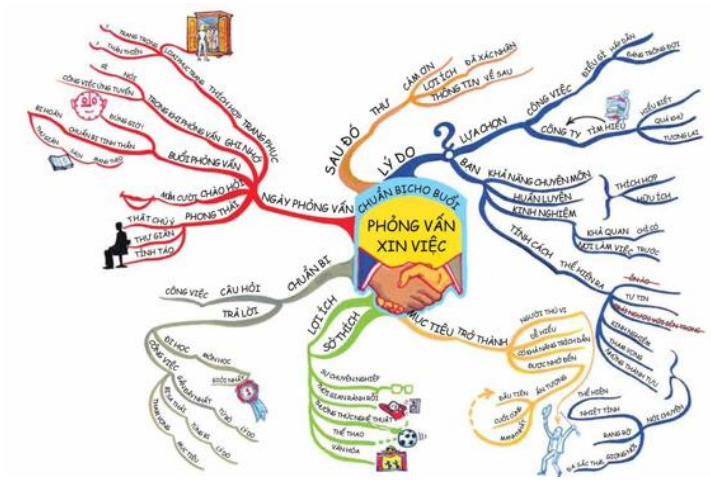
Hãy chọn ra một vài câu hỏi rồi lập Bản đồ Tư duy các phương án trả lời để xem Bản đồ Tư duy có thể giúp bạn chuẩn bị đến đâu.

Ví dụ, bạn chọn câu hỏi: "Vì sao bạn nghĩ mình phù hợp với vị trí này?". Hãy vẽ vào giữa trang giấy một bức hình thể hiện công việc bạn đang ứng tuyển. Như thường lệ, bức hình càng thể hiện rõ ý chính càng tốt, và nếu như bạn đang ứng tuyển cho vị trí quản lý một cửa hàng quần áo, bạn có thể vẽ hình một bộ quần áo. Sau đó, phía trên mỗi nhánh chính tỏa ra từ hình trung tâm, hãy ghi lại tất cả những yêu cầu chính của công việc này, danh sách mô tả công việc, cùng với những phẩm chất quan trọng mà bạn cho rằng một nhà quản lý nên có. Từ mỗi nhánh chính lại tỏa ra nhiều nhánh phụ, tiếp theo, bạn hãy ghi lại những điểm mạnh, phẩm chất và kinh nghiệm làm việc trước đây của mình cho thấy bạn đáp ứng được bao nhiêu phần, thậm chí là có thể vượt hơn yêu cầu của công việc này.

Còn "Bạn biết gì về công ty chúng tôi?" hay "Bạn có thể cống hiến những gì cho công ty?" là những câu hỏi tạo cơ hội cho bạn thể hiện và tỏa sáng trong các cuộc phỏng vấn, bởi nó cho người tuyển dụng thấy bạn đã có sự nghiên cứu về công ty và các yếu tố liên quan một cách nghiêm túc hay không. Bản đồ Tư duy rất phù hợp để tổ chức những nghiên cứu, khảo sát của riêng bạn sao cho hữu ích, dễ sử dụng và dễ nhớ hơn – đặc biệt là trong trường hợp bạn ứng tuyển và phải tìm hiểu về nhiều công ty một lúc (trường hợp này thường xảy ra khi bạn đang vào giai đoạn sắp tốt nghiệp, lần đầu đi xin việc).

Để lập Bản đồ Tư duy cho tình huống này, trình tự vẫn là lấy ra một tờ giấy, vẽ vào khu vực trung tâm một hình minh họa – ở đây có thể là logo của công ty; sau đó là các nhánh chính tỏa ra từ hình trung tâm, các nhánh này thể hiện các chủ điểm như các sản phẩm của công ty, thị trường, nhà cung cấp, doanh thu, lợi nhuận, nét đặc trưng, và hình ảnh thương hiệu. Sau đó, thêm vào những thông tin cụ thể, chi tiết vào những nhánh phụ để hoàn thành một bức tranh hoàn chỉnh về tổ chức này (có thể thêm các hình ảnh minh họa).

Khi sử dụng Bản đồ Tư duy theo cách này, bạn hoàn toàn có thể tự tin đến bất kỳ buổi phỏng vấn nào vì tất cả đã được chuẩn bị kỹ càng.



VIẾT BÀI LUẬN

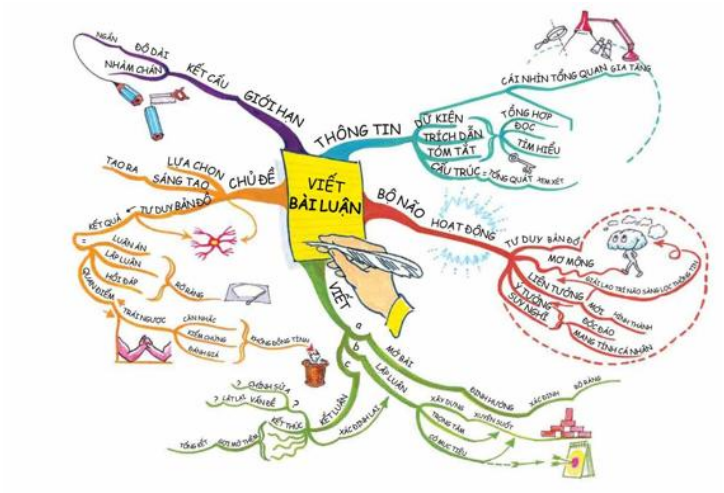
Bản đồ Tư duy cũng là công cụ tuyệt vời giúp bạn hoàn thành những bài luận sắc bén với cấu trúc chặt chẽ và phần nội dung không bị dàn trải, lan man. Bản đồ Tư duy hữu ích như thế là vì chúng cho phép bạn nhìn thấy được những lập luận của mình từ góc độ tổng quát, để đánh giá khách quan xem cấu trúc của bài luận đã hợp lý chưa. Bạn có thể dùng Bản đồ Tư duy để lập dàn ý cho bài luận của mình, đồng thời dựa vào "dàn ý" đặc biệt này để kiểm soát tiến độ làm việc.

Trình tự lập Bản đồ Tư duy vẫn như cũ, đầu tiên là một hình ảnh ở giữa tờ giấy, thể hiện nội dung đề tài mà bạn muốn viết. Nghĩ đến tất cả những nghiên cứu mà bạn thực hiện, từ đó bạn rút ra được những thông tin gì, sau đó để bộ não của mình mơ mộng một chút với chúng. Nếu thích, bạn có thể thêm một nhánh "thông tin chi tiết" vào Bản đồ Tư duy và viết ra những thông tin chính mà

bạn tập hợp được.

Tiếp theo là các nhánh chính thể hiện phần mở bài, phần thân bài – các lập luận chính, và phần kết bài. Hãy nhìn lại những phần nội dung mà bạn đặt vào nhánh thông tin và tìm cách kết nối tất cả với nhau. Nếu chưa muốn bắt đầu vào giải quyết phần mở bài trước, bạn có thể chuyển sang "khám phá" nhánh thân bài, phát triển các nhánh phụ cho phần này để xây dựng bộ khung các thông tin chính dùng ở đây. Một khi đã dựng xong phần móng cho chuỗi lập luận của mình, bạn có thể trở lại để giải quyết phần mở bài, sau đó là phần kết luận.

Bạn có thể xem xét kỹ Bản đồ Tư duy của mình nhiều lần để kiểm tra xem phần lập luận, hay các chủ điểm, các ý trong bài luận của mình đã được trình bày một cách dễ hiểu hay chưa. Khi đã hài lòng với "dàn ý" này, bạn có thể bắt tay vào viết bài luận – lúc này Bản đồ Tư duy sẽ giúp bạn kiểm soát quá trình hiện thực hóa ý tưởng này.



Ứng dụng Bản đồ Tư duy vào thực tế

BẢN ĐỒ TƯ DUY TRONG LỚP HỌC

Cô Ruth đến từ York và là một giáo viên dạy tiếng Tây Ban Nha. Cô dùng Bản đồ Tư duy làm công cụ hỗ trợ để học trò mình hiểu được cách dùng ngôi thứ trong các tình huống khác nhau:

"Tôi thấy Bản đồ Tư duy rất hữu hiệu trong việc giảng dạy trên lớp. Vừa thú vị vừa dễ tiếp cận, chúng là công cụ tuyệt vời để tổng kết lại tất cả nội dung bài học chỉ trong một trang giấy, và hoạt động vẽ tuy

đơn giản nhưng có vẻ như luôn giúp học trò ghi nhớ tốt hơn.

Với tôi, Bản đồ Tư duy rất hữu ích mỗi khi dạy đến phần ngôi thứ trong giao tiếp và theo hoàn cảnh, vì các em học sinh có được tất cả những từ vựng quan trọng ngay trên trang giấy trước mặt mình, lại vừa không bị bó buộc phải đọc lên từng từ từng chữ trong sách giáo khoa.

Đến giờ kiểm tra, tôi và các em luôn lập Bản đồ Tư duy, chuẩn bị trước mỗi tình huống và khám phá những khả năng khác nhau có thể xảy đến trong các hoàn cảnh, từ đó bổ sung những từ vựng cần thiết. Các học trò của tôi thường tỏ ra tự tin và thể hiện xuất sắc hơn trong những bài thi vấn đáp."

KHỞI NGHIỆP

Bản đồ Tư duy là công cụ kỳ diệu để lên kế hoạch. Chúng giúp bạn nhìn mọi thứ từ góc nhìn tổng quát nhất, nhờ vậy đảm bảo bạn không bỏ sót các cơ hội. Vậy thì còn công cụ nào tốt hơn để lập kế hoạch cho quá trình khởi nghiệp?

Có lẽ kế hoạch khởi nghiệp bạn đang nghĩ đến là khởi đầu việc kinh doanh của riêng mình, chẳng hạn một cửa hàng hay một công ty. Cũng có thể là bạn muốn làm một việc có tầm vóc nhỏ hơn, như lập nên chuỗi dịch vụ giúp giữ trẻ, hay một câu lạc bộ cho trẻ em sau giờ học. Dù ý tưởng của bạn là gì, Bản đồ Tư duy vẫn có thể giúp bạn lên kế hoạch một cách thông minh, với khả năng thành công cao.

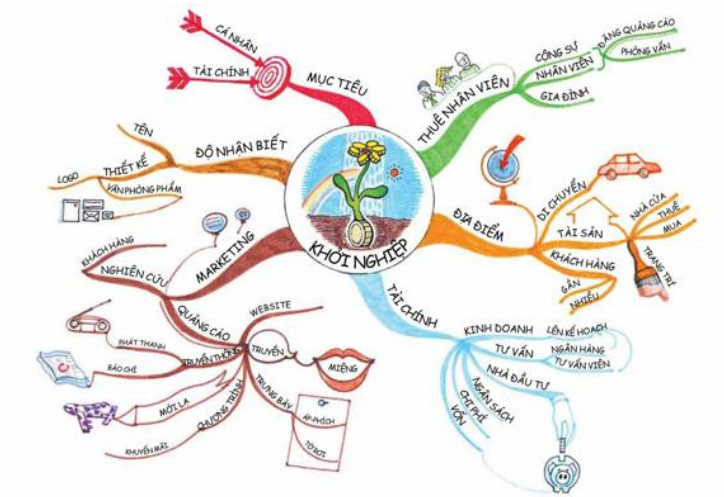
Có rất nhiều vấn đề cần xem xét khi bắt tay khởi nghiệp, và việc này có thể khiến bạn nhụt chí. Tuy nhiên, nếu sử dụng Bản đồ Tư duy thì đầu tiên, bạn có thể đảm bảo là tất cả những suy tính của mình đều được cân nhắc một cách cẩn thận. Bạn có cần một cơ sở kinh doanh riêng, hay có thể làm ở nhà? Vấn đề nhân sự thì sao? Bạn cần tuyển dụng thêm những người khác hay có thể tự xoay xở? Vấn đề tài chính cho dự án khởi nghiệp – nhiều hay ít? Bạn có cần mượn tiền hay tự lo được?

Tất cả những vấn đề này đều có thể được thể hiện trên Bản đồ Tư duy, với các từ khóa đại diện cho những mục chính ở phía trên mỗi nhánh chính, cho thấy đây là những điều cần lưu tâm hàng đầu. Nhờ cách làm này, bạn sẽ có thể dự liệu những vấn đề sẽ gặp phải và có những bước điều chỉnh để phòng ngừa rủi ro.

Khi bắt tay vào hiện thực hóa kế hoạch khởi nghiệp, bạn vẫn có thể dùng Bản đồ Tư duy, kết hợp với mô hình thành công TEFCAS

để liên tục theo sát tiến độ thực hiện. Chẳng hạn, vấn đề tài chính và dòng tiền thường có xu hướng thay đổi liên tục nên sẽ chiếm mất của bạn nhiều thời gian và sự lưu tâm hơn, vì thế mà làm bạn quên bẵng những ý tưởng kinh doanh ban đầu của mình. Hoặc bạn sẽ phải gác các ý tưởng tiếp thị qua một bên để tập trung vào một khâu khác; song trớ trêu thay, đây lại là những ý tưởng tiếp thị độc đáo có thể giúp gia tăng doanh thu. Do vậy, khi dùng Bản đồ Tư duy để kiểm soát công việc, bạn sẽ không bị xao nhãng và quên đi bất kỳ ý tưởng nào, và khi thời cơ đến, bạn sẽ có thể hoàn tất quá trình hiện thực hóa việc khởi nghiệp của bản thân.

Với Bản đồ Tư duy trong tay, bạn đã dành cho kế hoạch khởi nghiệp của mình một khởi đầu thuận lợi để tiến tới thành công.



CÁC MỐI GIAO TẾ

Trong kinh doanh ngày nay, nghệ thuật giao tế có vai trò rất quan trọng đối với sự thành công của mỗi cá nhân lẫn của cả tập thể. Những mối liên hệ giúp tạo dựng và thúc đẩy mọi bước đi của chúng ta trong cuộc sống; trong mọi loại tình huống, chúng có thể dựng nên điểm tựa vững chắc, đưa ta đến thành công và những thăng tiến trong sự nghiệp. Và dĩ nhiên, các mối giao tế có thể giúp bạn mở rộng và làm phong phú thêm mối liên hệ xã hội của mình.

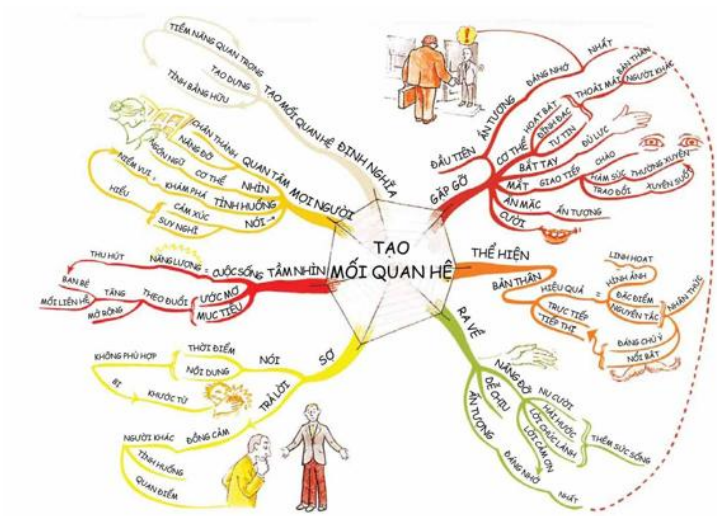
Không may là nhiều người hiện nay lại e sợ những mối giao tế trong kinh doanh. Tuy nhiên, nếu lên kế hoạch, cộng với sự chuẩn bị kỹ càng, sau đó là những bước tiến hành cẩn trọng, việc thiết lập các mối giao tế sẽ không những hiệu quả mà còn khiến bạn vui thích nữa. Và như đã biết, Bản đồ Tư duy là công cụ tuyệt vời

cho việc lên kế hoạch và chuẩn bị.

Giao tế thực chất là hoạt động tự trình bày, tự thể hiện. Vậy bạn muốn thể hiện hình ảnh nào của bản thân? Tự tin? Đúng thế. Năng động? Phải rồi. Một người đáng nhớ? Chính thế. Vậy làm thế nào bạn cho người khác thấy những hình ảnh trên? Ấn tượng đầu tiên phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: trang phục và những cử chỉ, giọng nói,... sẽ thể hiện rất nhiều điều về bạn. Tương tự, những ấn tượng cuối của lần đầu gặp gỡ cũng quan trọng không kém – bạn sẽ muốn để lại nơi đối phương những ký ức đẹp đẽ, tích cực và đáng nhớ khi họ gặp bạn. Hãy tự lập Bản đồ Tư duy về hình ảnh lý tưởng của bản thân và cách bạn sẽ dùng để thể hiện hình ảnh này với người khác, và hãy xem bạn nghĩ ra được "chiến thuật" nào để "chinh phục" đối phương.

Làm thế nào bạn nhớ hết được những người bạn đã gặp gỡ, tên tuổi, làm thế nào bạn biết họ, sở thích, thói quen và phương châm làm việc của họ? Rất dễ! Chỉ cần dùng Bản đồ Tư duy thôi!

Nếu đến một buổi tiệc hay tham dự một buổi hội thảo, ở đó, bạn phát hiện trong số khách mời có nhiều mối liên hệ hữu ích, vậy sau đó hãy lập Bản đồ Tư duy về những phát hiện này. Bắt đầu ở giữa trang giấy với một hình ảnh đáng nhớ, thể hiện hết được tính chất/nội dung của sự kiện. Từ hình trung tâm này, vẽ những nhánh lớn, cong tỏa ra nhiều hướng làm các nhánh chính, trên mỗi nhánh ghi lại tên của những người mà bạn vừa liên hệ được tại sự kiện. Sau đó, tiếp tục thêm vào các nhánh phụ, thể hiện sở thích, công việc, đặc điểm ngoại hình,... của từng người này.



Như thế, bạn sẽ có thể nhớ ngay được tất cả thông tin về một người khi sau này có dịp gặp lại – điều sẽ khiến họ vô cùng ấn tượng với trí nhớ và sự quan tâm của bạn.

Trước một sự kiện, bạn cũng có thể sử dụng Bản đồ Tư duy để hỗ trợ việc tìm hiểu và ghi nhớ thông tin về những vị khách tham gia. Nhờ vậy, bạn tự tạo lợi thế cho bản thân vì với những kiến thức đã chuẩn bị, bạn sẽ thoải mái và tỏa sáng tại sự kiện.

Bản đồ Tư duy và cuộc sống cá nhân

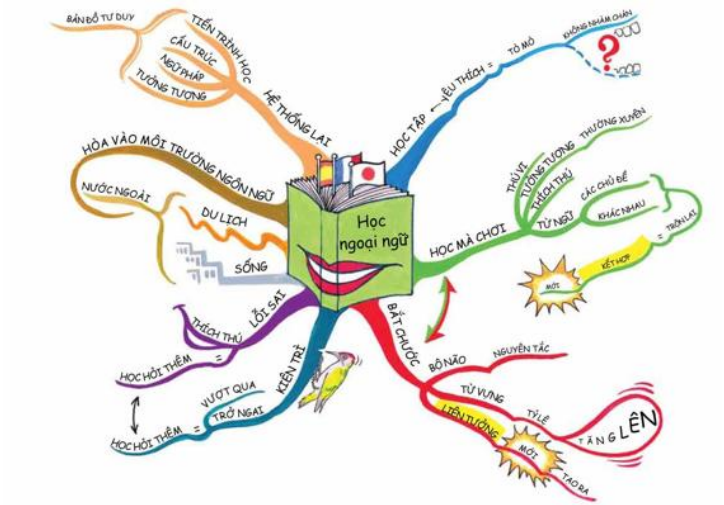
HỌC NGOẠI NGỮ

Ngày nay chúng ta sống trong môi trường mở, có tính giao lưu quốc tế, do vậy nhu cầu học thêm ngoại ngữ cũng tăng lên.

Khi ứng dụng Bản đồ Tư duy để học ngoại ngữ tức là bạn đang thiết lập những Bản đồ Tư duy trong đầu bạn với những hình ảnh, những mối liên kết và sự liên tưởng về ngôn ngữ mới này. Những Bản đồ Tư duy đầy màu sắc, hình ảnh và sự liên tưởng, xoay quanh những đề tài đặc biệt như mua sắm, du lịch, ăn uống sẽ khiến bạn dễ dàng mở rộng vốn từ và đặt mình vào không gian của ngôn ngữ đó để hiểu được văn hóa của nó.

Hãy vẽ một bức hình ở giữa tờ giấy về đề tài mà bạn đang muốn nắm vững, như du lịch chẳng hạn. Sau đó là đến các nhánh chính tỏa ra từ hình trung tâm này, mỗi nhánh chính đại diện cho một chủ điểm trong đề tài, như đi bằng tàu hỏa, đi máy bay, xe hơi, điểm đến, các chỉ dẫn. Ở điểm cuối của mỗi nhánh chính, phát triển thêm các nhánh phụ có liên quan đến chủ điểm. Cụ thể, với nhánh chính tàu hỏa, bạn có thể thêm các nhánh phụ ga tàu, sân ga, vé tàu,... và kèm theo mỗi nhánh phụ là từ/cụm từ vựng/điểm ngữ pháp mà bạn mới học, cùng với các hình ảnh, biểu tượng minh họa. Nếu từ các nhánh phụ lại phát triển thêm các nhánh chi tiết hơn, bạn có thể chỉ dùng hình ảnh và biểu tượng với các nhánh này để Bản đồ Tư duy của mình phong phú và sinh động thêm.

Và như vậy, bạn sẽ dần dà lập được những cụm chủ vị và câu hoàn chỉnh mà bạn có thể dễ dàng lặp lại, ghi nhớ và lặp lại.



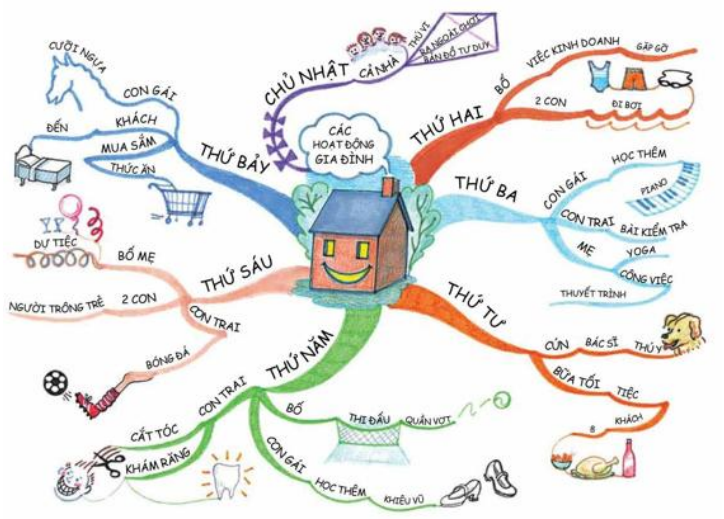
LÊN KẾ HOẠCH CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA GIA ĐÌNH

Một người bạn của tôi đã dùng Bản đồ Tư duy để lập kế hoạch cho lịch làm việc và sinh hoạt hàng ngày, hàng tuần, hàng năm, và cả những sự kiện đặc biệt của gia đình.

Những Bản đồ Tư duy mà cô ấy lập nên thường được đặt ở một nơi gần như là "công cộng" trong nhà, ai cũng phải đứng trước nơi này ít nhất một lần trong ngày, dễ phát hiện, dễ thấy: cửa tủ lạnh.

Sau đây là một Bản đồ Tư duy về hoạt động suốt cả tuần của mọi thành viên trong gia đình. Cô ấy đã đính nó lên cửa bếp để chồng và hai con tiện quan sát và theo dõi tiến độ công việc trong tuần, cũng như có thông tin để nhắc nhở người khác.

Các bạn thấy đấy, Bản đồ Tư duy là một công cụ tuyệt vời để ghi chú mọi thứ bạn phải thực hiện, một cách cực kỳ ấn tượng và có tổ chức. Bạn có thể lập hẳn một Bản đồ Tư duy lớn cho toàn bộ hoạt động của tuần tới (với các nhánh chính đại diện cho từng ngày trong tuần, như cách bạn tôi dùng), hoặc cũng có thể lập nhiều Bản đồ Tư duy nhỏ, bao quát từng lĩnh vực của các hoạt động. Những Bản đồ Tư duy này sẽ giúp bạn lên kế hoạch tương lai một cách dễ dàng và hiệu quả hơn rất nhiều.



QUẢN LÝ TÀI CHÍNH CÁ NHÂN

Tự quản lý tài chính cá nhân là việc cần thiết cho mỗi người, song lại khiến một số trong chúng ta đau đầu. Thông thường, những người này gặp rắc rối vì họ ngại đối diện với tình hình tài chính thực tế của bản thân. Họ thường tự giả định rằng mọi chuyện đâu sẽ vào đấy nhưng lại luôn sống trong nỗi sợ hãi các hóa đơn, những bản sao kê giao dịch ngân hàng gửi mỗi tháng, lẫn những chi phí phát sinh bất ngờ. Hãy nhớ rằng nếu bạn lỡ có gặp phải vấn đề tài chính thì cũng phải bình tĩnh, vì ngay cả những người có thu nhập cao cũng có thể rước họa vào thân chỉ vì kế hoạch chi tiêu không hợp lý.

Có thể nói, nghệ thuật lập ngân sách là một phần quan trọng trong cuộc sống của mỗi người. Việc này thực ra rất đơn giản, nếu bạn đã quen với việc tổ chức một cách có hệ thống cuộc sống và tài chính của bản thân. Mấu chốt là phải đảm bảo bạn biết rõ khi nào thì bạn nhận một khoản tiền nào đó (có thể tiền lương, tiền lãi tiết kiệm, tiền phụ cấp, các khoản thu khác,...), và khi nào bạn phải thanh toán những hóa đơn thông thường.

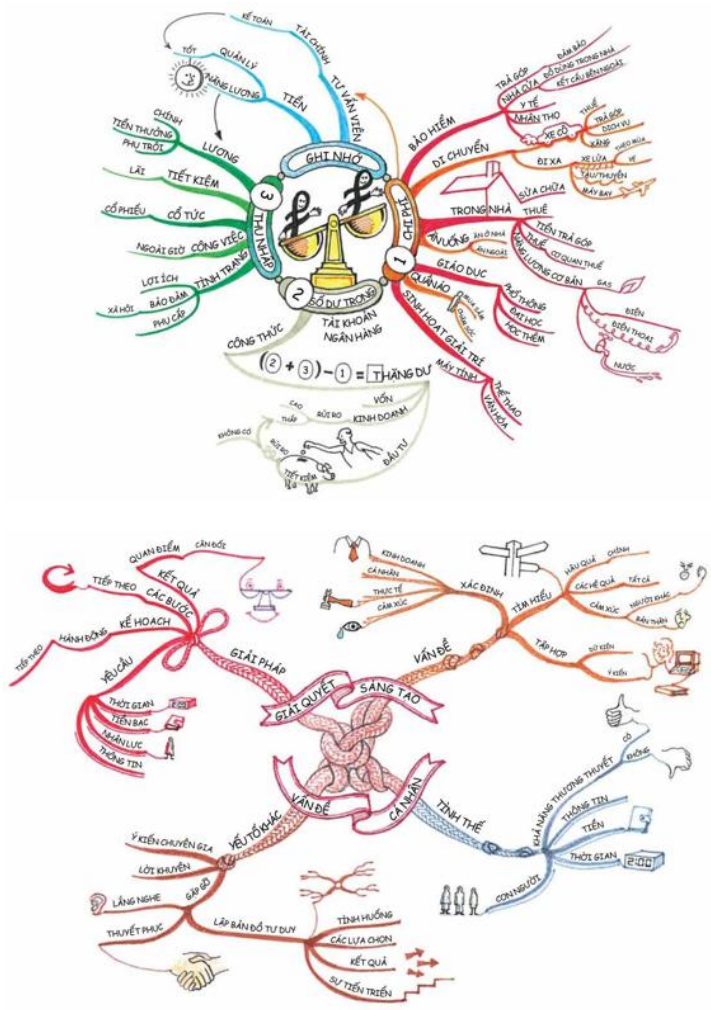
Bản đồ Tư duy sẽ giúp bạn theo sát những chi phí thông thường này, giúp bạn dễ dàng hình dung được khi nào thì mình có được khoản thặng dư giữa thu nhập và chi tiêu của mình, và số này là bao nhiêu. Với khoản này, bạn sẽ có thể tiết kiệm, để dành cho những kỳ nghỉ và khi nghỉ hưu. (Xem Bản đồ Tư duy trang 137).

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ MỘT CÁCH SÁNG TẠO

Các vấn đề thường khiến đầu óc bạn mệt mỏi. Mỗi khi nghĩ đến chúng, những vấn đề con con khác lại xuất hiện, hoặc khi xem xét lại vấn đề, những giải pháp bạn nghĩ đến trước đó bỗng chốc lại có vẻ không còn khả thi lắm.

Nếu bạn đang phải vật lộn với một câu hỏi hóc búa, Bản đồ Tư duy có thể giúp thắp sáng con đường khó khăn bạn đang đi.

Với Bản đồ Tư duy, nhờ vào đặc điểm mô phỏng cách thức tư duy của bộ não đối với các vấn đề, bạn sẽ hình dung rõ hơn các khía cạnh của vấn đề mình đang gặp phải, nhờ vậy mà tăng thêm khả năng tìm ra giải pháp thích hợp. (Xem Bản đồ Tư duy trang 138).



SÁNG TẠO MỘT TƯƠNG LAI LÝ TƯỞNG CHO BẢN THÂN

Bây giờ, bạn đã ý thức được Bản đồ Tư duy có những khả năng kỳ diệu nào. Và một trong những công dụng quan trọng của Bản đồ Tư duy là giúp bạn kiểm soát tương lai của chính mình.

Với Bản đồ Tư duy, một trong những công cụ tư duy hiệu quả nhất, bạn sẽ có được những trải nghiệm "muốn gì được nấy", bởi nó giúp bạn suy nghĩ thật rõ ràng về những điều bạn muốn. Nhờ vậy, xác suất thành công của bạn sẽ được tăng lên đáng kể.

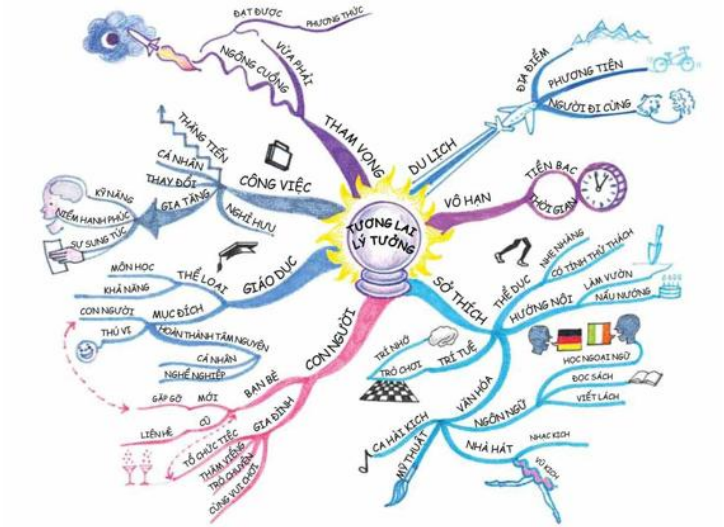
Bản đồ Tư duy về tương lai lý tưởng này nên bao gồm những thứ bạn vẫn mơ được làm, tại bất cứ giai đoạn nào của cuộc đời. Một số những giấc mơ thường gặp là được đi du lịch, học thêm nhiều ngoại ngữ, học chơi một nhạc cụ, vẽ tranh, viết lách, học khiêu vũ, khám phá một lĩnh vực mới, tham gia một hoạt động thể thao hay hoạt động tinh thần.

Gợi ý nhỏ: Bạn có thể "khởi động" bộ não của mình bằng cách phác nhanh một Bản đồ Tư duy về tất cả những điều bạn không muốn có trong tương lai lý tưởng của mình, trước khi bắt tay vào thực hiện Bản đồ Tư duy về tương lai lý tưởng này.

Một số chủ đề bạn có thể đặt lên các nhánh chính là: các kỹ năng, học vấn, bạn bè, gia đình, công việc, sở thích, mục tiêu. Hãy lập Bản đồ Tư duy cho viễn cảnh cuộc sống trong tương lai của mình, như thể một vị thần đèn đang nói với bạn rằng nếu bạn lập được một Bản đồ Tư duy về cuộc sống tương lai thực sự lý tưởng, ông ta sẽ biến mọi điều ước của bạn thành hiện thực.

Bạn cần nhớ là trong khi lập Bản đồ Tư duy, hãy để trí não của bạn hoạt động tối đa và vạch ra tất cả những gì bạn thực sự muốn làm nếu có được thời gian và tiền bạc vô tận.

Hãy sử dụng càng nhiều màu sắc và hình ảnh, biểu tượng càng tốt. Đây là những yếu tố kích thích khả năng tư duy sáng tạo của bạn.



Trong lúc lập Bản đồ Tư duy về đề tài này, bạn có thể lập thêm một Bản đồ Tư duy nhỏ về một ngày lý tưởng trong tương lai của mình – nó rất hữu ích đấy. Ở đây, hãy dùng hình ảnh một chiếc đồng hồ làm hình trung tâm, sau đó lập bản đồ cho tất cả những yếu tố quan trọng tạo nên một ngày hoàn hảo. Sau khi đã hoàn thành, hãy "đưa" ngày hoàn hảo trên trang giấy này bước vào đời thực.

Khi đã hoàn thành Bản đồ Tư duy về tương lai lý tưởng của mình, bạn hãy xem đó như một sự khuyến khích, một sự chỉ dẫn để gia tăng chất lượng và niềm hy vọng cho tương lai thực sự của mình, một tương lai mà bạn vừa có thể tận hưởng cuộc sống, vừa thỏa sức sáng tạo. Cần xác định rõ là bạn trong khả năng của mình, bạn sẽ cố gắng biến thật nhiều ý tưởng thành hiện thực.

Nhiều người đã thử sử dụng Bản đồ Tư duy này và đạt những thành công phi thường trong việc biến đổi cuộc sống của bản thân, trở nên hạnh phúc và thành đạt hơn. Chỉ trong vài năm kể từ khi hoàn thành Bản đồ Tư duy này, họ nhận ra là đến 80% những ước mơ của họ đã trở thành sự thực.

LỜI KẾT

Bây giờ, bạn đã sở hữu công cụ tư duy tuyệt vời này, nó có thể thay đổi vĩnh viễn cách tư duy của bạn.

Khi sử dụng Bản đồ Tư duy làm cơ sở cho cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ thấy rằng cuộc sống bạn dần trở nên hữu ích hơn, trọn vẹn hơn và thành công hơn, dù ở bất kỳ cấp độ nào:

* Bạn có thể đạt được những gì mình muốn.

* Bạn có thể trở thành một người luôn dồi dào những ý tưởng.

* Bạn có thể trở thành một người hoạt động hiệu quả hơn, năng động hơn.

* Bạn có thể hiện thực hóa những ước mơ của mình.

Cũng như một bản đồ đường đi thông thường, Bản đồ Tư duy sẽ giúp bạn đi từ địa điểm hiện tại đến nơi bạn muốn đến.

Như những gì bạn đã tìm hiểu suốt quyển sách này, Bản đồ Tư duy vô cùng hiệu quả bởi chúng phối hợp với hoạt động của bộ não bạn, cũng như cách vận hành tự nhiên của chúng: tự nhận biết những mối liên hệ đáng ngạc nhiên và những Bản đồ Tư duy của ý nghĩ đang trải khắp trong não bạn. Nói tóm lại, chúng hoạt động dựa trên khao khát, tưởng tượng và liên hệ vô cùng quan trọng của bộ não. Vì lẽ này, việc lập Bản đồ Tư duy là hoạt động kết dẫn và phối hợp những gì diễn ra trong đầu bạn với những gì bạn viết lên giấy.

Như đã biết, không có một giới hạn về số lượng đối với những suy nghĩ, ý tưởng và các liên kết synapse mà não bạn có thể thực hiện. Điều này có nghĩa là không có giới hạn nào về những lợi ích mà Bản đồ Tư duy có thể mang đến cho bạn.

Tôi chúc bạn thành công và tận hưởng mọi điều trong chuyến hành trình khám phá Bản đồ Tư duy với những khả năng tuyệt vời của bộ não.